મેન આર ફ્રોમ માર્સ
વિમેન આર ફ્રોમ વિનસ

જહૉન ગ્રે

અનુવાદ : સુધા મહેતા



અનુક્રમ

ક્રમ	પ્રકરણ	પેજ નં.
૧.	પૃથ્વી પરના પરગ્રહવાસીઓ : પુરુષ અને સ્ત્રી	૧
૨.	શ્રીમાન બધું કરી શકે તેવા, અને 'ઘરસુધારણા સમિતિ'	૭
૩.	પુરુષ પોતાની ગુફામાં સંતાય, સ્ત્રી બોલ બોલ કરે	૨૧
૪.	સામેની જાતિને કઈ રીતે હેતુપૂર્ણ બનાવવી (પ્રેરિત કરશો)	૩૩
૫.	બન્નેની ભાષા તદ્દન જુદી!	૪૯
૬.	પુરુષો જાણે રબરબેન્ડ જેવા	૭૯
૭.	અને સ્ત્રીઓ જાણે તરંગો જેવી	૯૭
૮.	આપણી ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોનો તફાવત સમજીએ	૧૧૯
૯.	દલીલબાજી કઈ રીતે ટાળશો	૧૩૯
૧૦.	સામી વ્યક્તિ પાસેથી મેળવતા વધુ ગુણાંક	૧૬૫
૧૧.	અઘરી જણાતી ભાવના કઈ રીતે રજૂ કરશો	૧૯૧
૧૨.	ટેકો માગવા અને મેળવવા શું કરશો	૨૨૭
૧૩.	પ્રેમનો જાદુ જીવંત રાખો	૨૫૫

1

પૃથ્વી પરના પરગ્રહવાસીઓ: પુરુષ અને સ્ત્રી

કલ્પના કરો કે પુરુષ અને સ્ત્રી પૃથ્વી પર બીજા જ કોઈ ગ્રહો પરથી આવ્યાં છે. પુરુષ આવ્યો મંગળના ગ્રહથી અને સ્ત્રી આવી શુક્રના ગ્રહથી. પોતાના દૂરબીનોમાંથી એકવાર અંતરિક્ષમાં દૂર-દૂર નજર નાખતાં મંગળવાસીઓએ શુક્રવાસીઓની શોધ કરી લીધી! એમનાં દર્શન માત્રથી મંગળવાસીઓને કદી ન અનુભવેલી લાગણીઓ ઊઠવા લાગી. તેઓ પ્રેમમાં પડ્યા, અને તરત જ અવકાશ યાત્રાની શોધ આદરી, શોધી પણ કાઢી અને શુક્રના ગ્રહ પર પહોંચી પણ ગયા.

શુક્રવાસીઓએ ખુલ્લા દિલે તેમને આવકાર્યા. તેમને એક અંત:સ્ફૂરણા થઈ જ ચૂકી હતી કે આવો પણ એક દિવસ આવશે. એમના હૃદયમાં કદી ન અનુભવેલા પ્રેમનું ઝરણું ફૂટી નીકળ્યું.

મંગળવાસીઓ અને શુક્રવાસીઓનો આ પરસ્પરનો પ્રેમ જાદુઈ હતો. સાથે રહેવામાં, સાથે રહીને કામ કરવામાં, સાથે બધું વહેંચવામાં તેમને અનેરો આનંદ આવતો. જોકે તેઓ બે જુદી દુનિયાઓમાંથી આવતા હતા, તેમને પોતાની ભિન્નતામાં પણ ખૂબ મોજ પડતી. તેઓએ બહુ સમય તેઓ એકમેક વિશે જાણવામાં, શોધી કાઢવામાં, જુદી જુદી જરૂરિયાતોને સમજી લેવામાં, પસંદગી અને વર્તનની પદ્ધતિ વગેરે જાણી લેવામાં કાઢ્યો. ઘણાં વર્ષો સુધી તેઓના પ્રેમ અને સુસંવાદિતા જળવાઈ રહ્યાં.

એક દિવસ તેમણે નક્કી કર્યું કે હવે પૃથ્વીના ગ્રહ પર ફરવા જવું. અહીં પણ શરૂઆતમાં તો બધું બહુ સરસ જ રહ્યું. તેઓ પૃથ્વીનું સૌંદર્ય પણ માણતાં રહ્યાં. પણ વખત વીતતાં પૃથ્વીના વાતાવરણમાં તેઓ જકડાઈ ગયાં. એક સવારે તેઓ ઊઠ્યાં ત્યારે, તેઓ સ્મૃતિભ્રંશ થઈ ચૂક્યા હતા- એવો સ્મૃતિભ્રંશ જે અમુક પસંદગીની બાબતો યાદ રાખે, અન્ય નહીં, જેને 'રીલેક્ટીવ એમ્નિશિયા' કહી શકાય!

મંગળવાસીઓ અને શુક્રવાસીઓ બન્ને એ બાબત જ ભૂલી ચૂક્યા કે તેઓ જુદા જુદા ગ્રહમાંથી આવ્યા હતા, અને તેથી બધી રીતે એકમેકથી ભિન્ન જ હતાં. તેમણે પોતાની આ ભિન્નતાઓ વિશે જે કંઈ શીખ્યું હતું, તે જાણે એક જ રાતમાં નષ્ટ થઈ ગયું, સ્મૃતિમાંથી અલોપ થઈ ગયું અને તે દિવસ પછી પુરુષો અને સ્ત્રીઓ વચ્ચે સંઘર્ષ શરૂ થઈ ગયો.

આપણી ભિન્નતાને યાદ કરીએ

એ બાબતની જાગૃતિ ન હોય કે આપણે મૂળે જ ભિન્ન છીએ, તો ચોક્કસ જ સ્ત્રી અને પુરુષ સામસામા આવી જાય. આપણે સામેની વ્યક્તિ સાથે

નાસીપાસી કે ગુસ્સાનો જ અનુભવ સામાન્ય રીતે કરીએ છીએ કારણ કે આપણે આ મૂળભૂત સત્યને વીસરી ગયાં છીએ. આપણે સામેની વ્યક્તિ વધુ ને વધુ આપણા જેવી બને તેવું ઈચ્છીએ છીએ. આપણને જે જોઈએ તેવી જ તેમને પણ ઇચ્છા હોય, આપણે જે અનુભવીએ તે જ તેઓ પણ અનુભવે, એવી આપણી અપેક્ષા હોય છે, આકાંક્ષા હોય છે.

આપણી ભૂલ એ છે કે આપણે માની લઈએ છીએ કે જો આપણા સાથીદાર આપણને પ્રેમ કરતા હશે તો તેઓ અમુક જ રીતે પ્રતિભાવ આપશે કે અમુક જ પ્રકારે વર્તન કરશે, જ્યારે આપણે પણ તેને આટલો પ્રેમ કરતાં હોઈએ ત્યારે ખાસ. પણ આવા વલણને લીધે તો આપણને નિરાશા જ વારંવાર મળતી રહે એવી ગોઠવણ ઊભી થાય છે, અને વળી આપણી વચ્ચેના તફાવત વિશે પ્રેમભરી રીતે વાતચીત કરવાનો જરૂરી સમય પણ આપણાથી પછી ફાળવી શકાતો નથી.

આપણે ભૂલથી એમ જ માની

બેસીએ છીએ કે જો આપણા સાથીદાર

આપણને પ્રેમ કરતા હશે તો જે રીતે આપણે

પ્રેમ કરતાં કોઈ પ્રતિભાવ આપીએ કે

વર્તન કરીએ છીએ તે રીતે જ તેઓ પણ

પ્રતિભાવ આપશે કે વર્તન કરશે.

આપણે એ પણ ભૂલથી જ માની લઈએ છીએ કે સ્ત્રીઓ પુરુષોની જેમ જ વિચારે, વાતચીત કરે, અને પ્રતિભાવ આપે; પુરુષો સ્ત્રીઓ સાથે સમાન

ભાવનાથી વાતચીત કે પ્રતિસાદ આપશે તેવી અપેક્ષા સ્ત્રીઓ પણ ભૂલથી રાખે છે. આપણે એ વાતને તદ્દન વિસરી જઈએ છીએ કે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્ને ભિન્ન હોય છે, ભિન્ન છે. માટે, અને આને લીધે, આપણા સંબંધો બિનજરૂરી સંઘર્ષ અને અથડામણમાં પરિણમે છે.

જો આ ભિન્નતાને સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવાય અને સ્વીકારી લેવાય તો સામેની વિજાતીય વ્યક્તિ સાથેના સંબંધમાં થતા ગોટાળાઓમાં નાટકીય ઢબે સુધારો થઈ જશે. જ્યારે તમે એ વાતને યાદ કરી લ્યો કે પુરુષો મંગળગ્રહથી અને સ્ત્રીઓ શુક્રગ્રહથી આવે છે તો બધું જ સરળ બની જશે.

આપણી ભિન્નતાઓનું વિહંગાવલોકન

આ સમસ્ત પુસ્તકમાં હું બહુ જ વિગતે આપણી વચ્ચેની ભિન્નતાઓની વાત કરીશ. દરેક પ્રકરણમાં તમે એને પરિણામે નવી અને નિર્ણાયક અંતઃદૃષ્ટિઓ જોશો. અહીં તમને આપણી વચ્ચેના મુખ્ય તફાવતોનો એક ટૂંક ચિતાર આપી દઉં:

પ્રકરણ ૨માં આપણે પુરુષો અને સ્ત્રીઓનાં મૂલ્યો જ મૂળભૂત રૂપે ભિન્ન છે તે જોઈશું અને વિજાતીય વ્યક્તિ સાથેના સંબંધમાં થતી આ બે મુખ્ય ભૂલો કે ગેરસમજોને સમજવા પ્રયત્ન કરીશું: પુરુષની ભૂલ એ કે તેઓ ઉપાયો સૂચવે છે અને લાગણીનું મહત્ત્વ ભૂલે છે; સ્ત્રીની ભૂલ એ કે તેઓ માગ્યા વિના જ સલાહ અને દિશાસૂચન કરતી રહે છે. મંગળ/શુક્રની પાર્શ્વભૂમિમાં આપણે આ ભૂલોને તપાસીશું તો ખ્યાલ આવશે કે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ આવી ભૂલો તદ્દન બેધ્યાનપણે કરે છે. આ વાત યાદ રાખીને આપણે એ ભૂલો સુધારી શકીએ અને પરસ્પર વધુ વિધેયાત્મક રીતે પ્રતિભાવો આપી શકીએ.

પ્રકરણ ૩માં આપણે એ શોધીશું કે કઈ રીતે તણાવની સાથે રહેવામાં પુરુષ અને સ્ત્રી ભિન્ન પદ્ધતિઓ અપનાવે છે. મંગળવાસીઓ તેમાંથી છૂટા થવામાં અને મૂંગા રહીને પોતાની સમસ્યા પર વિચાર કરવામાં માને છે, તો શુક્રવાસીઓ પોતાની સમસ્યા વિશે તરત જ ચર્ચા કરવાનું પસંદ કરે છે. સંઘર્ષના સમયે કઈ નવી પદ્ધતિઓ અપનાવવી તે વિશે તમે આ પ્રકરણમાં જાણશો.

વિજાતીય વ્યક્તિને હેતુપૂર્ણ કઈ રીતે બનાવવી તે વિશે પ્રકરણ ૪માં વિચારણા કરી છે. પોતાની ઉપયોગિતા જાણીને પુરુષો હેતુપૂર્ણ બને છે, જ્યારે સ્ત્રીને કદરદાની હેતુપૂર્ણ બનાવે છે. સંબંધોને સુધારવાના ત્રણ પગલાં આપણે ચર્ચીશું, અને મોટામાં મોટા પડકારોનો પણ સામનો કરતાં શીખીશું: પોતાને થતા ખચકાટને દૂર કરવા પુરુષે પ્રેમ આપવાની જરૂર પડે છે, જ્યારે તે પ્રેમ પામવાનો ખચકાટ દૂર કરવાની જરૂર સ્ત્રીને છે.

પ્રકરણ પમાં આપણે એ જોઈશું કે પુરુષ અને સ્ત્રી જુદી જ ભાષાઓ બોલે છે તેથી સામાન્ય રીતે જ તેમના વચ્ચે ગેરસમજણો કઈ રીતે ઊભી થાય છે. અહીં મંગળ/શુક્રની ભાષાનો એક નાનો વાક્યરચના કોશ રજૂ કર્યો છે જેથી સામાન્ય રીતે ગેરસમજ ઊભી કરતી અભિવ્યક્તિઓનું પોતાની ભાષામાં ભાષાંતર કરીને સાચી સમજ કેળવી શકાય. તમે એ જાણશો કે પુરુષ અને સ્ત્રી કઈ રીતે બોલે છે અને કઈ રીતે ચૂપ પણ થઈ જાય છે, જેનાં કારણો તદ્દન ભિન્ન હોય છે. અહીં ત્યારે શું કરવું, અને પુરુષ ચૂપ થાય ત્યારે શું કરવું, અને પુરુષ એ શીખશે, કે નાસીપાસ થયા વિના, સ્ત્રીનું બોલેલું વધુ સારી રીતે કેવી રીતે સાંભળવું.

પ્રકરણ ૬માં તમે જાણશો કે પુરુષ અને સ્ત્રીને ગાઢ સંબધંમાં પણ કેટલી

ભિન્ન જરૂરિયાતો હોય છે. પુરુષ નજીક તો આવે છે, પણ છેવટે પોતાને એ સંબંધથી દૂર કરવાની તેની જરૂર છે. આ પ્રક્રિયામાં કઈ રીતે આધાર આપવો તે સ્ત્રીઓ શીખશે, જેથી પુરુષ ફરીથી એક રબરબેન્ડની જેમ તેમની પાસે પાછો ફરે. સ્ત્રીઓ એ પણ શીખશે કે પુરુષો સાથે ગાઢ સંબંધભરી વાતચીત કરવાના કયો યોગ્ય સમય હોઈ શકે.

પ્રકરણ ૭માં આપણે જોઈશું કે કઈ રીતે સ્ત્રીનો પ્રેમ સમુદ્રનાં મોજાંની જેમ કોઈવાર ઉપર તો કોઈવાર નીચે જાય છે. પુરુષો અહીં એ શીખશે કે તેમની લાગણીમાં અચાનક આવતા ફેરફારોનું સાચું અર્થઘટન કઈ રીતે કરવું. વળી પુરુષોને એ વાત પણ સમજાશે કે તેઓની સૌથી વધુ જરૂર ક્યારે પડે છે અને કશા ત્યાગ વિના પણ કઈ રીતે એવે સમયે કુશળ આધાર પૂરો પાડવો.

પ્રકરણ ૮માં તમે જાણશો કે પોતાને જરૂર હોય તેવો પ્રેમ સ્ત્રી-પુરુષ કઈ રીતે આપે છે, અને નહિ કે વિજાતીય વ્યક્તિને જરૂર હોય તેવો. પુરુષોને મુખ્યત્વે વિશ્વાસ, સ્વીકાર, કદરદાનીવાળો પ્રેમ જોઈએ છે. સ્ત્રીને મુખ્યત્વે કાળજીભર્યો, સમજદાર અને આદરયુક્ત પ્રેમ જરૂરી હોય છે. નહિ તો કઈ રીતે તમે તમારા સાથીદારને સામાન્ય રીતે તમારાથી દૂર કરી મૂકો છો, તે અહીં જાણશો.

પ્રકરણ ૯માં આપણે પીડાકારી દલીલોને કઈ રીતે ટાળવી તે સમજીશું. પોતે જ હંમેશાં સાચો છે એવો અભિનય કરવાથી પુરુષ જાણશે કે તે સ્ત્રીની ભાવનાને નકારે છે. સ્ત્રી જાણશે કે અજાણપણે તેઓ મતભેદને સ્થાને અસ્વીકારનો સંદેશ મોકલે છે અને એ રીતે પુરુષને બચાવની સ્થિતિમાં મૂકે છે. દલીલોનું વિશ્લેષણ કરીશું અને આધાર આપણા સંદેશાવ્યવહારને માટે વ્યવહારુ સૂચનો પણ કરીશું.

પ્રકરણ ૧૦માં એ સમજાશે કે પુરુષ અને સ્ત્રી કઈ રીતે એકમેકને જુદી રીતે

જાણતાં હોય છે. પુરુષ સમજશે કે શુક્રવાસીઓ માટે પ્રેમનું સ્થાન ભેટસોગાદ-મોટી હોય કે નાની-કરતાં વધુ છે, એક મોટી ભેટ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે પુરુષોને એ વાત અહીં યાદ કરાવાશે કે પ્રેમના થોડા શબ્દો પણ એટલું જ મહત્ત્વ ધરાવે છે. સ્ત્રી સાથે વધુ સારો સંદેશાવ્યવહાર કરવા માટે ૧૦૧ રીતો અહીં રજૂ કરી છે. સ્ત્રીઓ પોતાની ઊર્જાને અન્યત્ર વાળવાનું શીખશે જેથી પુરુષોને જે જોઈએ છે તે આપવાનું શક્ય બને અને તેમને વધુ આધાર મળતો થાય.

પ્રકરણ ૧૧માં તમે સમજશો કે સામાન્ય રીતે શા માટે શુક્રવાસીને આધાર માગવો કેટલો અઘરો પડે છે અને સામાન્ય રીતે મંગળવાસીઓ વિનંતીઓને શા માટે ધ્યાનમાં લેતા હોતા નથી. “શું તમે આટલું કરશો?” અને ‘તમે શું કામ કરી શકો છો?’ જેવી વાક્યરચનાઓ પુરુષોને કઈ રીતે અણગમતી નીવડે છે તે, અને તેને સ્થાને કેવી વાક્યરચના ગમે છે તે જાણી શકશો. પુરુષ તમને વધુને વધુ આપતો રહે તેનું રહસ્ય તો તમે જાણશો જ, પણ એ ઉપરાંત તમને ટૂંકાણ, સીધા સીધા અને યોગ્ય શબ્દોનો ઉપયોગ તથા તેની શક્તિની પણ જાણ થઈ શકશે.

પ્રકરણ ૧૨માં તમે પ્રેમની ચાર ઋતુઓ વિશે સમજશો. પ્રેમ કઈ રીતે બદલાતો રહે છે અને વધતો રહે છે તેના પરિપ્રેક્ષ્યને વાસ્તવિક રીતે સમજવાથી કોઈ પણ સંબંધમાં આવતા અવરોધો દૂર કરવામાં તમને સહાય મળશે. તમારુ પોતાનું કે તમારા સાથીદારનું અતીત તમારા આજના, વર્તમાન સંબંધો પર પ્રભાવ પાડી શકે છે અને તમે પ્રેમના જાદુનો પ્રભાવ કઈ રીતે જાળવી રાખવો તે શોધી લેશો.

‘પૃથ્વી પરના પરગ્રહવાસીઓ: પુરુષ અને સ્ત્રી’ના દરેક પ્રકરણમાંથી તમને પ્રેમ કરવાના અને સુદીર્ઘ સંબંધો જાળવવાના નવાં રહસ્યો મળતાં રહેશે. આ પ્રત્યેક શોધ તમને સંતોષપ્રદ સંબંધ રાખવા માટેની તમારી શક્તિને સુદૃઢ

બનાવશે.

માત્ર સારો હેતુ પૂરતો નથી

પ્રેમમાં પડવું એ ખરેખર એક જાદુઈ અનુભવ છે. એ પ્રેમ તમને અનંતકાળનો જ લાગે છે, જાણે તે કદી સમાપ્ત જ નહિ થાય. નાદાનિયતને કારણે આપણે માનીએ છીએ કે જે તકલીફો આપણા માતાપિતાને પડી તે આપણને નહીં પડે, કે આપણે એ વાત માની શકતા નથી કે કદી પ્રેમ મૃત્યુ પામે, અને એ વાતે ખૂબ જ વિશ્વાસ ધરાવીએ છીએ કે આ રીતે થવાનું જ હતું કે આપણે પ્રેમમાં પડીએ અને આપણી તો નિયતિ એ જ છે કે આપણે હવે સદાય શાંતિ અને ખુશીથી જીવીશું.

પણ આ જાદુ જેમ ઓસરતો જાય અને રોજિંદી જિંદગી ફરી સામે આવતી જાય, ત્યારે એમ જણાય છે કે પુરુષો એ વાતની અપેક્ષા રાખતા રહે છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષોની જેમ જ વિચારશે અને પ્રતિભાવ આપશે, જ્યારે સ્ત્રીઓ એ વાતની અપેક્ષા રાખતી રહે છે કે પુરુષો સ્ત્રીઓ જેવી જ લાગણીઓ ધરાવતા રહેશે અને એ મુજબ વર્તન કરતા રહેશે. આપણી ભિન્નતા વિશે સ્પષ્ટ કશા ખ્યાલ વિના જ આપણે પરસ્પરને સમજવા અને આદર કરવા માટે સમય ફાળવતા જ નથી. આપણે હંમેશાં માગણીઓ કરતા, રોષે ભરાયેલા, નિર્ણયાત્મક અને અસહિષ્ણુ બની જઈએ છીએ.

ખૂબ જ સારા અને સૌથી વધુ પ્રેમપૂર્વકના હેતુઓ સાથે પણ પ્રેમ મૃત્યુ તરફ ધકેલાતો જાય છે. કોઈક રીતે સમસ્યાઓ ઊભી થતી જાય છે. મનદુઃખ વધતું જાય છે. વાતચીત કે સંદેશાવ્યવહાર પડી ભાંગે છે. અવિશ્વાસ વધે છે. જાકારો અને દબાણ પરિણમે છે. પ્રેમનો જાદુ ખોવાઈ જાય છે.

પોતાની જાતને આપણે પૂછીએ:

આવું કઈ રીતે થાય છે?

આવું શા માટે થાય છે?

આવું અમને જ કેમ અનુભવવું પડે છે?

આ અને આવા પ્રશ્નોના ઉત્તરો માટે આપણા મહાનતમ બુદ્ધિશાળીઓએ ખૂબ જ તેજસ્વી અને સંકુલ વિચારધારાઓ અને મનોવૈજ્ઞાનિક નમૂનાઓ ઊભા કર્યા છે. તેમ છતાં આ સમગ્ર ઘટનાક્રમ ચાલુ જ છે, ફરી ફરીને થતો રહે છે. પ્રેમ મૃત્યુ પામે છે લગભગ બધાને આવા અનુભવો થતા જ રહે છે.

પ્રતિદિન લાખો લોકો પોતાને વિશિષ્ટ પ્રેમનો અનુભવ કરાવનાર સાથીદારની શોધ કરતા રહે છે. પ્રતિવર્ષ દંપતીઓ પ્રેમસભર બંધનથી જોડાય છે અને પછી પીડાસહ છૂટાં પડે છે, કારણ કે પ્રેમની લાગણી તેઓ ખોઈ બેસે છે. જે લોકો પ્રેમને ટકાવીને લગ્ન સુધી લઈ જવામાં સફળ બને છે, તેમાંના પણ માંડ ૫૦% જ લગ્ન ચાલુ રાખી શકે છે. એ ચાલુ રાખનારાઓમાંના જે સાથે રહે છે તેમાંના ૫૦% વળી સંતોષનો અનુભવ કરતા હોતા નથી. તેઓ વફાદારી અને કૃતજ્ઞતાની ભાવનાના દબાણ હેઠળ કે પુન: બધું શરૂ કરવાના ભયને ટાળવા ખાતર સાથે રહેતાં હોય છે.

ખરેખર તો ખૂબ જ ઓછા લોકો પ્રેમમાં વિકાસ સાધી શકે છે. છતાં, આ બને છે પણ ખરું. જ્યારે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ એકમેકનો આદર કરે છે, પોતપોતાની ભિન્નતાનો સ્વીકાર કરે છે ત્યારે પ્રેમના પ્રફુલ્લન માટે સુંદર તક મળી જાય છે.

જ્યારે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ

એકમેકનો આદર કરે છે, પોતપોતાની

ભિન્નતાનો સ્વીકાર કરે છે,

ત્યારે પ્રેમના પ્રફુલ્લન માટે

સુંદર તક મળી જાય છે.

વિજાતીય વ્યક્તિના ઢંકાઈ ગયેલા તફાવતોની સમજ કેળવીને આપણે આપણા હૃદયોના પ્રેમની આપ-લે વધુ સફળતાપૂર્વક કરી શકીએ. આપણા આ તફાવતોને માન્ય ગણીને, સ્વીકારીને જ આપણે સર્જનાત્મક ઉપાયો અને ઉકેલો શોધી શકીશું જેથી આપણને જેની ઇચ્છા છે તે પ્રાપ્ત થઈ શકે અને વધુ મહત્ત્વની વાત એ છે કે જે લોકોની આપણને આટલી બધી પરવા છે તેમને આપણે સૌથી વધુ સરસ પ્રેમ અને આધાર પણ પૂરો પાડી શકીશું.

પ્રેમ જાદુઈ છે, અને તે ટકી પણ શકે છે, જો આપણે પોતપોતાની ભિન્નતાઓને યાદ રાખીશું તો.

2

શ્રીમાન બધું કરી શકે તેવા, અને 'ઘરસુધારણા સમિતિ'

સ્ત્રીઓને પુરુષો વિશે સૌથી વધુ ફરિયાદ એ બાબતે હોય છે કે પુરુષો સાંભળતા નથી. કાં તો પુરુષ તેને તદ્દન ઉપેક્ષિત કરે છે. જ્યારે સ્ત્રી તેને કશુંક કહેતી હોય, અથવા થોડો સમય સાંભળીને તેને કઈ બાબત સતાવે છે તેનો અંદાજ કાઢી લઈને પૂરા અભિમાનથી પોતાના માથે 'બધું કરી શકે તેવા' (મિસ્ટર ફિક્સ-ઈટ)ની ટોપી મૂકી, તરત જ તેને સારું લાગે તે હેતુથી ઉકેલો સૂચવવા માંડે છે. પણ જ્યારે પ્રેમભરી આ રીતથી સ્ત્રી રીઝાતી નથી, ત્યારે પુરુષ ગૂંચવાઈ જાય છે. કંઈ કેટલીય વખત સ્ત્રી તેને કહે પણ ખરી કે તે સાંભળતો નથી, છતાં તે આ વાત સમજી શકતો નથી અને ફરી ફરીને આ જ પ્રકારનું વર્તન કરતો રહે છે. સ્ત્રીને જોઈએ સહાનુભૂતિ, પણ તે તો એમ જ માની લે છે કે તેને ઉકેલો જોઈએ છે.

પુરુષો સ્ત્રી માટે જ સૌથી વધુ ફરિયાદ કરે છે તે એ કે સ્ત્રીઓ હંમેશાં તેમનામાં મૂળભૂત ફેરફાર લાવવા પ્રયત્નો કરે છે. જ્યારે એક સ્ત્રી પુરુષને પ્રેમ કરે છે ત્યારે તેને એ બાબતની જવાબદારી જણાય છે કે તે પુરુષના વિકાસમાં સહાય કરે અને જે રીતે તે વર્તતો હોય કે કામકાજ કરતો હોય તેને સુધારવામાં મદદ કરવા લાગે છે. તે એક 'ઘરસુધારણા સમિતિ' ઘડે છે અને પુરુષ જ તેના ધ્યાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની જાય છે. પુરુષ ગમે તેટલા પ્રયત્નો કરીને આ બાબતનો સામનો કે વિરોધ કરે, તે આ વર્તન ચાલુ જ રાખે છે. તે એ તકની રાહ જ જોયા કરતી રહે છે કે જેથી પુરુષને તે મદદ કરે અથવા તેણે શું કરવું તેનાં સૂચનો કરે. સ્ત્રી એમ માને છે કે તે પુરુષનું પોષણ કરી રહી છે, જ્યારે પુરુષને એમ લાગે છે કે તેના ઉપર કોઈ સત્તાનો દોર ચલાવી રહ્યું છે. તેને તો સ્ત્રીના સ્વીકારની જ અપેક્ષા હોય છે, વધુ કશું નહિ.

આ બન્ને ફરિયાદો ત્યારે જ દૂર થાય જ્યારે આપણે પહેલાં તો એ સમજી લઈએ કે શા માટે પુરુષો ઉકેલોને આગળ ધર્યા કરે છે, અને સ્ત્રી સુધારણા માટે તત્પર રહે છે. આપણે સમયના પેટાળમાં થોડા પાછા જઈએ, મંગળ અને શુક્ર પરના જીવનમાં ડોકિયું કરીએ-જ્યારે પૃથ્વી પર આવતાં પહેલાં તે ગ્રહોએ એકમેકની શોધ કરી હતી અને સંભવ છે કે પુરુષ અને સ્ત્રી વિશે આપણને કશીક નવી અંત:દૃષ્ટિ મળી આવે.

મંગળ પરનું જીવન

મંગળગ્રહના નિવાસીઓ માટે સત્તા, કુશળતા, ક્ષમતા અને સિદ્ધિનું મૂલ્ય મોટું છે. પોતાની આ ક્ષમતાપૂર્ણ સ્થિતિ પુરવાર કરવા તેઓ હંમેશાં કામ કરતા રહે છે, અને પોતાની શક્તિ તથા કુશળતાઓ વધારતા રહે છે. પરિણામો

મેળવવાની શક્તિ વડે તેઓ પોતાના સ્વ-ગૌરવની વ્યાખ્યા અને માપન કરતા રહે છે. સિદ્ધિઓ અને બાહોશીની પરિપૂર્ણતા વડે તેઓ સંતોષનો અનુભવ કરે છે.

પુરુષને પરિણામો મેળવવાની

કુશળતા વડે સ્વ-ગૌરવ મળે છે.

મંગળગ્રહ પર બધું જ આ પ્રકારના મૂલ્યોને પ્રતિબિંબિત કરે છે. તેમનો પહેરવેશ પણ તેમની કુશળતાઓ અને ક્ષમતાઓનું જ બિંબ હોય તે રીતે બનાવાયો છે. પોલીસ ઑફિસરો, સૈનિકો, વૈજ્ઞાનિકો, ટેક્સીચાલકો, ટેક્નિશ્યનો અને મોટા રસોઇયાઓ (શેફ)ના પહેરવેશો ગણવેશો જેવા છે, અને પોતાની ક્ષમતા અને શક્તિ બતાવવા તેઓ માથે હેટ કે ટોપીઓ પણ પહેરે છે.

'સાયકોલોજી ટુ ડે, 'સેલ્ફ' કે 'પીપલ' જેવાં સામયિકો તેઓ નથી વાંચતા. તેમને ઘરની બહાર થતી પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે શિકાર, માછલી પકડવી, રેસિંગ કાર ચલાવવી વગેરેમાં વધુ રસ હોય છે. સમાચારોમાં, હવામાનમાં, રમતગમતોમાં તેઓ વધુ રસ ધરાવે છે અને રોમાન્સની નોવેલો અથવા સ્વ-સહાયના પુસ્તકો અંગે સહેજે પરવા હોતી નથી.

પુરુષો 'વસ્તુઓ'માં અને 'પદાર્થો'માં વધુ રસ ધરાવે છે. નહિ કે લોકોમાં કે લાગણીઓમાં. પૃથ્વી પર પણ આજે સ્ત્રીઓ રોમાન્સનાં સ્વપ્નો સેવતી રહે છે ત્યારે પુરુષો શક્તિશાળી કારો, વધુ ઝડપી કૉમ્પ્યૂટરો, ગેજેટો, ગિઝમો, નવી વધુ શક્તિશાળી ટેક્નોલોજીનાં સ્વપ્નાં જોતા રહે છે. 'વસ્તુ'ઓમાં ધ્યાન આપતા પુરુષો એના વડે પરિણામોનાં સર્જન અને પોતાના ધ્યેયો સુધી પહોંચવા ઇચ્છે છે.

મંગળગ્રહના નિવાસી માટે ધ્યેયને મેળવવું બહુ અગત્યનું છે. તેના દ્વારા એ પોતાની ક્ષમતા પુરવાર કરી શકે છે, અને એથી પોતાના વિશે તે ગૌરવ પણ

અનુભવી શકે. માટે જો પોતાને આ ગૌરવનો અનુભવ કરવો હોય તો આ બધા ધ્યેયો તેણે સ્વ-પ્રયત્ને જ મેળવવા જોઈએ. કોઈ બીજું તેને માટે એ મેળવી ન શકે. મંગળવાસીઓને આ કામ પોતે કરવામાં એક પ્રકારે અભિમાન પણ રહે છે. સ્વાવલંબન એક રીતે ઉચ્ચ ક્ષમતા, શક્તિ અને કુશળતાનું પ્રતીક જ છે.

મંગળગ્રહના નિવાસીનું આ વિશિષ્ટ લક્ષણ સમજી લેવાથી સ્ત્રીઓ એ બાબત પણ સારી પેઠે સમજી શકશે કે પુરુષો શા માટે તેમને સુધારવા કે સૂચના કરવા માટે વિરોધ કરતા રહે છે. વણમાગી સલાહ કોઈ પુરુષને આપવી એનો અર્થ એમ નીકળે કે તેને શું કરવું તે ખબર નથી, અથવા તે એ કામ સ્વબળે કરી શકે એમ નથી એવું માની લેવું. આ માટે પુરુષો માનભંગ થયાની લાગણી અનુભવે છે, તેમને માઠું લાગે છે કારણ કે આ બાબત તેમને માટે ખૂબ જ અગત્યતા ધરાવે છે.

કોઈ પુરુષને વણમાગી સલાહ

આપવી એનો અર્થ એમ માની

લેવાનો થાય કે તેને શું કરવું તે

ખબર નથી, કે પછી તે આ કામ

પોતાની મેળે કરી શકતો નથી.

કારણ કે પોતાની સમસ્યા વિશે તે પોતે જ કામ કરી રહ્યો હોય છે, તેથી મંગળવાસી તે અંગે ખાસ કશું બોલતો નથી, સિવાય કે તેને કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ જરૂરી બને. તેની દલીલ આ રીતે હોય છે: 'જ્યારે આ કામ હું પોતે કરી શકું એમ છું તો પછી બીજાને શા માટે વચ્ચે લાવું?' ઉકેલ શોધવા બીજાની બહુ જરૂર ન પડે ત્યાં સુધી તે પોતાના પ્રશ્નો પોતાની પાસે જ રાખે છે. મદદ માગવી

અને જ્યારે તે કામ તમે કરી શકો તેમ હો છતાં-એ તો નબળાઈની નિશાની છે.

આમ તો, જો તેને ખરેખર કોઈ મદદની જરૂર હોય, તો તે મેળવી લેવી એ પણ શાણપણની જ નિશાની છે. આવા કિસ્સામાં તે કોઈ એવાને શોધશે જેનો તે આદર કરે છે અને તેની સાથે પોતાના પ્રશ્નની ચર્ચા કરશે. આ તકથી બીજો મંગળવાસી પોતાનું સન્માન થયેલું માનશે. તરત જ તે પોતાની પેલી 'બધું-કરી શકે'ની ટોપી પહેરી લેશે, થોડો વખત વાત સાંભળશે અને પછી શિખામણોનાં રત્નો વહેંચશે.

મંગળની આ પ્રથાને કારણે પુરુષો અંત:સ્ફૂરણાથી ઉકેલો રજૂ કરવા લાગે છે અને સ્ત્રીઓ પ્રશ્નોની ચર્ચા કરવા લાગે છે. પોતાને વ્યથિત કરતી લાગણીઓ અથવા પોતાને દિવસમાં અનુભવાયેલ દુ:ખભરી વાત તદ્દન નિર્દોષ રીતે જ્યારે સ્ત્રી કહેવા લાગ છે, અભિવ્યક્તિ કરવા લાગે છે, ત્યારે પુરુષ ભૂલથી એમ સમજી બેસે છે કે તે કોઈ નિષ્ણાતની મદદ માગી રહી છે. તરત જ તે પોતાની પેલી 'બધું-કરી-શકે'ની ટોપી પહેરે છે અને શિખામણ કે સૂચના આપવા મંડી પડે છે, આ તો તેની પ્રેમ વ્યક્ત કરવાની પદ્ધતિ છે, અને મદદ આપવાની પણ.

પુરુષને સ્ત્રીની સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી આપવાથી તેને વધુ સારી લાગણી થશે એવી ઇચ્છા છે. પોતે તેને માટે ઉપયોગી બન્યો તેવા સંતોષની લાગણી થાય છે. પોતાનું મૂલ્ય તે સમજે છે અને એ રીતે તેના પ્રેમને યોગ્ય છે એવી અભિવ્યક્તિ માટે તે સ્ત્રીના પ્રશ્નોનો ઉકેલ આગળ ધરતો રહે છે.

પણ, એક વખત ઉકેલ સંભળાવી દીધા પછી જ્યારે સ્ત્રી વ્યથિત ભાવનાથી ઘેરાયેલી રહે છે ત્યારે પુરુષ માટે આગળ સાંભળવાનું અઘરું બનતું જાય છે, કારણ કે એનો અર્થ એને એમ લાગે છે કે જાણે તેણે આપેલા ઉકેલનો

નકાર થયો છે, અને એ રીતે પોતાને તે વધુને વધુ બિનઉપયોગી બનતો અનુભવે છે.

તેને એ વાતનો ખ્યાલ સુદ્ધાં નથી કે જરા સહાનુભૂતિથી અને રસ લઈને સ્ત્રીની વાત સાંભળવા માત્રથી તે અપેક્ષિત આધાર પૂરો પાડી શકે છે. એ વાતને તે જાણતો નથી કે જ્યારે સમસ્યાઓની વાતો શુક્રવાસી કરે છે ત્યારે કંઈ તે ઉકેલ માટે તેને નિમંત્રણ આપતી હોતી નથી.

શુક્રગ્રહ પરનું જીવન

શુક્રવાસીઓનાં મૂલ્યો કંઈક જુદાં જ છે. તેમને મન પ્રેમ, સંદેશની આપ-લે, સૌંદર્ય અને સંબંધોનું મૂલ્ય ઘણું હોય છે. તેઓ મોટા ભાગનો સમય એકબીજાને ટેકો કરવામાં, મદદ કરવામાં અને પોષવામાં વિતાવે છે. તેમના સ્વગૌરવની વ્યાખ્યા તેમની ભાવનાઓ તથા સંબંધોની ગુણવત્તાથી થતી હોય છે. વહેંચવાથી, શેર કર્યાથી અને સંબંધ બાંધ્યાથી તેઓ સંતોષની, સંતૃપ્તિની, લાગણી અનુભવે છે.

સ્ત્રીની સંતૃપ્તિની ભાવનાની

વ્યાખ્યા તેની લાગણીઓ

તથા સંબંધોની ગુણવત્તા

દ્વારા નિશ્ચિત થાય છે.

શુક્રવાસીની દરેક બાબતે આ મૂલ્યો દૃષ્ટિગોચર થાય છે. મોટા હાઈ-વે અને ઊંચા ઊંચા મકાનો બાંધવાને બદલે શુક્રવાસીઓને સુસંવાદિતા, મોટું કુટુંબ, પ્રેમભર્યો સહકાર હોય તેવું જીવન પસંદ છે. કામ અને ટેક્નોલોજી કરતાં પણ તે

સંબંધોને વધુ મહત્ત્વના ગણે છે. મોટા ભાગની રીતોમાં તેઓ મંગળવાસીઓથી તદ્દન વિરોધી જણાય છે.

મંગળવાસીઓની જેમ તેઓ એક જ પ્રકારનો પહેરવેશ-ગણવેશ (પોતાની કાર્યક્ષમતા દર્શાવવાના હેતુથી) નથી પહેરતાં. બલ્કે, દરરોજ કંઈક નવો પહેરવેશ પહેરવામાં, પોતાની ભાવના વ્યક્ત કરે તેવો લિબાસ પહેરવામાં તેઓને વધુ આનંદ આવે છે. તેમને મન વ્યક્તિગત અભિવ્યક્તિ, ખાસ પોતાની આંતરિક લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ, અત્યંત મહત્ત્વ ધરાવે છે. ધ્યેયો સુધી પહોંચવા કે સફળતા મેળવવા કરતાં પણ તેમની વ્યક્તિગત ભાવનાઓમાં ભાગીદારી કરવી વધુ મહત્ત્વની છે. પરસ્પર વાતચીત કરવી અને ભાવનાત્મક જોડાણ સાધવું તે જ તેમને માટે એક અત્યંત સંતોષનો સ્રોત બની રહે છે.

પુરુષ માટે આ વાત સમજવી ઘણી જ મુશ્કેલ બને છે. આને તે થોડું ત્યારે જ સમજી શકે જ્યારે તે તુલના કરે કે તેને કોઈ દોડ જીતવાથી, ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાથી કે સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાથી જે પ્રકારની સંતૃપ્તિની ભાવના થઈ આવે છે તે જ ભાવના સ્ત્રીઓ સારી રીતે શેરીંગ કરીને અને સંબંધ વડે અનુભવે છે.

ધ્યેય પ્રત્યે સ્ત્રીઓનું ધ્યાન એટલું નથી કારણ કે તેમનું ધ્યાન કેન્દ્ર છે સંબંધ-રીલેશનશીપ. તેઓ પોતાનો સારો સ્વભાવ, પ્રેમ અને કાળજીને વ્યક્ત કરવામાં વધુ ધ્યાન આપે છે. બપોરના ભોજનમાં બે મંગળવાસીઓ કોઈ પ્રોજેક્ટ કે બિઝનેસની ચર્ચા માટે ભાગ લે છે; તેમની પાસે એવી સમસ્યા છે જેનો ઉકેલ શોધવાનો છે. વળી મંગળવાસીઓ રેસ્ટોરાંમાં જવાની ક્રિયાને આહાર પ્રત્યે કુશળ અભિગમ તરીકે પણ લેતા હોય છે. જેમાં કશી ખરીદી નહિ, રાંધવાનું નહિ અને વાસણો પણ ધોવાનાં નહિ. શુક્રવાસીઓ માટે આ રીતે બપોરનું ભોજન બહાર લેવા જવું એ સંબંધોને પોષણ આપવા માટેનું પગલું છે, જેમાં પોતાની

સાથેના મિત્રને ટેકો આપી શકાય કે તેનો ટેકો મેળવી શકાય. રેસ્ટોરાંમાં સ્ત્રીઓની વાતચીત ઘણા ખુલ્લા દિલની અને અંગત વિષયો પર હોય છે, જાણે કોઈ મનોચિકિત્સક અને તેના અસીલ દર્દીની વાતચીત ન હોય!

શુક્રવાસીઓની અંતઃસ્ફૂરણા અદ્ભુત હોય છે. સદીઓથી બીજાઓની જરૂરિયાતની ધારણા તેઓ કરતાં આવ્યા છે. માટે જ બીજાઓની જરૂરિયાતો અને લાગણીઓ માટે સદ્ભાવ રાખવામાં તેઓ ગૌરવ લે છે. તેમને મન પ્રેમની મહાનતાની નિશાની જ એ છે કે બીજાને મદદની ઑફર કરવી એટલું જ નહિ એવી મદદ કરવી જે તેણે માગવી પણ ન પડે.

પોતાની કાર્યક્ષમતાને પુરવાર કરવાની બાબત તેમને મન અતિ મહત્ત્વની ન હોવાથી, શુક્રવાસીઓ મદદની ઑફરને આક્રમક ગણતાં નથી, તેમજ મદદની જરૂર હોવી તેને પણ નબળાઈની નિશાની સમજતા નથી. પણ પુરુષને આ જ બાબત આક્રમક લાગે છે, કારણ કે જ્યારે કોઈ સ્ત્રી મદદ માટે ઑફર કરે ત્યારે તેને એમ થાય છે કે જાણે પોતે તે કામ કરી શકે છે તેવો વિશ્વાસ, ભરોસો તેના પર નથી મૂકાયો.

સ્ત્રીને એ બાબતનો ખ્યાલ જ નથી હોતો કે આ મુદ્દે પુરુષ કેટલો બધો સંવેદનશીલ હોય છે, કારણ કે જો તેને પોતાને ક્યારેય કોઈ મદદની ઑફર કરે તો તેને મન એક નવી સિદ્ધિ છે, નવી રીતે મળતી સફળતા જ છે. તેને પરિણામે તેને લાગે છે કે કોઈકને તેને માટે પ્રેમ છે, તેને માટે પુષ્ટિ આપવાનો વિચાર કરી રહ્યું છે. બીજી બાજુ આમ મદદની ઑફર કરવી તે પુરુષને મન તદ્દન જુદી વાત છે, જેમાં તેને બિનકાર્યક્ષમ, નબળો અને કદાચ પ્રેમવિહીન પણ ગણવામાં આવ્યો છે.

શુક્રવાસી માટે પોતે મદદની ઑફર કરવી, સલાહ અને સૂચન આપવાં વગેરે

જાણે કાળજીની અને પ્રેમની નિશાની છે. તેમની એ દૃઢ માન્યતા છે કે કંઈક કામ થઈ રહ્યું હોય તો તે એથી પણ વધારે સારું બનાવી શકાય, થઈ શકે જ. એમનો તો એ સ્વભાવ જ છે કે ચીજોમાં સુધારો લાવવો, પ્રગતિ કરવી. જ્યારે તેઓ કોઈને માટે કાળજી કરે ત્યારે તદ્દન મુક્ત મનથી તેઓને એ વાતનું સૂચન કરે છે કે શેમાં સુધારો લાવી શકાય અને તે સુધારો પણ કઈ રીતે લાવી શકાય. સલાહ આપવી કે રચનાત્મક ટીકા કરવી એ તેમને મન પ્રેમ કરવાનો જ પ્રકાર છે.

પણ મંગળવાસીઓની પરિસ્થિતિ તદ્દન ભિન્ન છે. તેઓ ઉકેલ પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપે છે. એ કોઇ વસ્તુ કામ કરતી હોય તો તેમનું ધ્યેય રહે છે કે તેને એ મુજબ કામ કરતી રહેવા દેવી-બદલવી નહિ. જો તે કામ કરતી જ હોય તો તે અંગે પછી બહુ વિચાર ન કરવા તેવી તેમની અંતઃસ્ફૂરણા છે. સામાન્ય રીતે જેને કહી શકાય કે 'જ્યાં સુધી ભાંગી ન પડે ત્યાં સુધી એ વ્યવસ્થાને એમ જ ચાલવા દેવી,' એવું તેમનું માનવું છે.

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષને સુધારવાના પ્રયત્નો કરે ત્યારે પુરુષને એમ લાગે છે કે જાણે સ્ત્રી તેને વ્યવસ્થિત કરવા માગે છે. એનો અર્થ એમ કરે છે કે જાણે તે ભાંગી ગયો છે. સ્ત્રીને એ વાતની ખબર જ નથી કે તેના પ્રયત્નથી પુરુષને નીચાજોણું અનુભવાય છે. સ્ત્રી એ ભૂલભરેલી માન્યતા જ ધરાવે છે કે એના પ્રયત્નોથી તે પુરુષને વધુ સારા બનાવી રહી છે.

શિખામણ આપવાનું બંધ કરો

પુરુષ સ્વભાવની આ અંતઃદૃષ્ટિ વિના સ્ત્રીને માટે એ ઘણું સાહજિક છે કે કોઈ અન્ય ઇરાદા કે હેતુ વિના જ જેને પ્રેમ કરે છે એ જ પુરુષને તે દુઃખી કરી શકે છે, આઘાત આપી શકે છે.

દાખલા તરીકે, ટોમ અને મેરી એક પાર્ટીમાં જતાં હતાં. ટોમ ગાડી ચલાવતો હતો. એક જ ઠેકાણે લગભગ બેચાર વાર આંટા માર્યા પછી મેરીને ખ્યાલ આવી ગયો કે ટોમ ભૂલો પડી ગયો છે. છેવટે તેણે સૂચન કર્યું કે મદદ માટે તેણે ફોન કરી લેવો. ટોમ એકદમ જ ચૂપ થઈ ગયો. છેવટે તેઓ પાર્ટીના સ્થળે પહોંચી તો ગયાં પણ એ ક્ષણથી શરૂ થયેલો બન્ને વચ્ચેનો તણાવ આખી સાંજ સુધી ચાલુ રહ્યો મેરીને એ વાતની કશી જાણ નહોતી કે ટોમ શા માટે તંગદિલી અનુભવતો હતો.

તેના પક્ષે તો આટલું જ કહેવાનું હતું કે, 'હું તને ચાહું છુ, તારી પરવા કરું છું, માટે તને હું આ રીતે મદદની ઓફર કરું છું.'

પણ ટોમને માઠું લાગ્યું. તેણે કંઈક આવું સાંભળ્યું, 'મને વિશ્વાસ નથી બેસતો કે તું પાર્ટીને સ્થળે આપણને લઈ જઈ શકીશ. તું ક્ષમતા વિનાનો છે!'

મંગળ પરના જીવન અંગે અજાણ એવી મેરી કઈ રીતે એ વાતની કદર કરી શકે કે મદદ માગ્યા વિના જ પોતાનું ધ્યેય મેળવવું ટોમ માટે કેટલી મોટી અગત્યતા ધરાવે છે. સલાહ આપવી એ તેને મન બહુ મોટું અપમાન જણાય! જેમ આપણે જોયું તેમ, પૂછ્યા વિના મંગળવાસીઓ કદી સલાહ આપતા હોતા નથી. મંગળવાસીને જો તમે એ વિશ્વાસથી જુઓ કે તે પોતાની સમસ્યાને મદદ માગ્યા વિના પૂરી શકે તેમ છે, તો એ મોટું સન્માન ગણે છે.

જ્યારે ટોમ ભૂલો પડ્યો અને એક જ ઠેકાણે વારંવાર આંટા મારવા લાગ્યો ત્યારે મેરીને એ વાતનો ખ્યાલ જ નહિ કે આ તો પોતાનો પ્રેમ અને ટેકો જાહેર કરવાની એક મોટી તક હતી. એ સમયે તે વધુ જે ભેદ્ય હતો અને તેને ટેકાની મોટી જરૂર પણ હતી. સલાહ ન આપવાથી કે મદદની ઑફર ન કરવાથી તેને એક એવી ભેટ મળત જાણે તે સરસ મજાનો ફૂલનો ગુચ્છો હોય કે તેના તરફથી મળેલો

પ્રેમપત્ર હોય!

પણ મંગળવાસીઓ અને શુક્રવાસીઓ વિશે સમજ્યા પછી આવી મુશ્કેલીને વખતે ટોમને કઈ રીતે આધાર પૂરો પાડવો તે મેરી સમજી શકી. બીજીવાર તે જ્યારે આ રીતે ભૂલો પડ્યો ત્યારે 'મદદ' આપવાની વાત કરવાને બદલે તેણે 'સંયમ' જાળવ્યો, ઊંડો શ્વાસ લીધો જેથી તે પોતે પણ નિરાંત અનુભવે અને ટોમ પોતાને માટે કેટલું બધું કરી રહ્યો હતો તે વિચારીને પોતાના હૃદયને પૃષ્ટિ આપી. આ ઉષ્માભર્યા આધાર અને વિશ્વાસની કદર ધીમેધીમે ટોમે પણ કરવા માંડી.

સામાન્ય રીતે જ્યારે માગ્યા વિના જ કશી સલાહ કે મદદ સ્ત્રી આપવા માંડે છે ત્યારે તેને એ બાબતનો કશો ખ્યાલ જ હોતો નથી કે પુરુષને તે કેટલી ટીકાખોરી કરતી અને પ્રેમવિહીન જણાય છે. તેનો હેતુ અલબત્ત પ્રેમભર્યો છે, છતાં તેની સૂચનાઓ તેને માઠું લગાડે છે, દુ:ખી કરે છે. તેનો પ્રતિભાવ પણ કદીક વધુ પડતો આવી શકે છે, ખાસ તો જ્યારે તેને લાગે કે તેને એક નાદાન બાળક સમજીને તેની ટીકા થઈ રહી છે અથવા જેમ તેની માતા તેના પિતાની ટીકા કરતી હતી તેવું થઈ રહ્યું છે.

સામાન્ય રીતે જ્યારે માગ્યા વિના જ સ્ત્રી સલાહ આપે છે કે 'મદદ' કરવા લાગે છે, ત્યારે તેને એ બાબતનો કશો ખ્યાલ જ નથી કે પુરુષને તે કેટલી ટીકાખોર અને પ્રેમવિહીન જણાય છે.

ઘણા પુરુષો માટે એ પુરવાર કરવું બહુ જરૂરી હોય છે કે તેઓ પોતાના ધ્યેય સુધી પહોંચી જાય છે, ભલે તે પછી કેટલી નાની બાબત કેમ ન હોય, જેમ કે રેસ્ટોરાં કે પાર્ટી સુધી કાર ચલાવવાનું કે પહોંચવા જેવું ધ્યેય કેમ ન હોય. તેની લાગણીઓ કંઈક આવી હોય છે: "જો આ નાની બાબત કરવા માટે પણ મારા પર વિશ્વાસ ન મુકાય તો મારા પર મોટી બાબતો માટે કઈ રીતે વિશ્વાસ મૂકશે?" પોતાના મંગળવાસી વડવાઓની જેમ પુરુષો નિષ્ણાત હોવામાં બહુ મોટું ગૌરવ લે છે, ખાસ તો યાંત્રિક ચીજો દુરસ્ત કરવામાં, હરવા ફરવામાં કે મુશ્કેલીઓનો ઉકેલ લાવવામાં. આવે વખતે તેને સ્ત્રીના પ્રેમભર્યા સ્વીકારની સૌથી વધુ આવશ્યક્તા રહે છે, નહિ કે તેની શિખામણની કે ટીકાની.

સાંભળતાં શીખવું

એ જ રીતે, જો પુરુષ સમજતો ન હોય કે સ્ત્રી તેનાથી કઈ રીતે જુદી પડે છે, તો તે પણ મદદ કરવાના પ્રયત્નથી ઉલટાની સ્થિતિ વધારે બગાડી મૂકી શકે છે. પુરુષે યાદ રાખવું જોઈએ કે સ્ત્રી પોતાની સમસ્યા વિશે વાતચીત કરે છે, તેનો અર્થ એ છે કે તે વધુ નજીક આવવા ઈચ્છે છે, નહિ કે પોતાની સમસ્યાના ઉકેલ માટે વિનંતી કરે છે.

તેથી જ્યારે ઘણીવખત સ્ત્રી માત્ર વીતેલા દિવસ અંગે પોતાની લાગણીઓ વહેંચવા, શેર કરવા માગતો હોય ત્યારે તેનો પતિ એમ વિચારીને કે પોતે એને મદદ કરી રહ્યો છે, તેની વાતચીત અધવચ્ચે અટકાવીને તેની સમસ્યાનો સતત ઉકેલ સૂચવતો રહે છે અને પછી આમ કરવા છતાં તે શા કારણે પ્રસન્ન નથી થતી તેનો તેને કશો ખ્યાલ હોતો નથી.

ઘણી વખત સ્ત્રી પોતાના વીતેલા દિવસ અંગે પોતાની

લાગણીઓ શેર કરવા માગતી હોય છે, અને તેનો પતિ, એમ સમજીને કે પોતે મદદ કરી રહ્યો છે, તેને અધવચ્ચે અટકાવીને મુશ્કેલીઓના એક પછી એક ઉકેલો સૂચવતો રહે છે.

દાખલા તરીકે મેરી સાંજે થાકીપાકી ઘેર પહોંચે છે. પોતાનો દિવસ કઈ રીતે વીત્યો તે વિશેની લાગણીઓ વહેંચવાની તેને જરૂર છે અને ઈચ્છા પણ છે.

તે કહે છે, 'મારે કેટલું બધું કામ છે, મારે પોતાને માટે તો કશોક સમય જ નથી.'

ટોમ કહે છે, 'આ નોકરી જ તારે છોડી દેવી જોઈએ. તારે આટલું સખત કામ કરવાની જરૂર નથી. તને જે ગમે તેવું કામ શોધી કાઢ.'

મેરી કહે છે, 'મને આ નોકરી પસંદ છે. પણ એક જ ડગલે હું બધું બદલાવી નાખું તેવી તેઓ અપેક્ષા રાખતા ફરે છે.'

ટોમ કહે છે, 'એમની વાત કાને જ ન ધરતી. તારાથી થાય એટલું જ કરવાનું.'

મેરી કહે છે, 'તે જ તો હું કરું છું, મારાથી થઈ શકે તેટલું! મને આશ્ચર્ય એ થાય છે કે હું માસીને ફોન કરવાનું તદ્દન જ ભૂલી ગઈ.'

ટોમ કહે છે, 'તું ચિંતા ન કરવી, એ સમજી શકે તેવાં છે.'

મેરી કહે છે, 'તેમના પર શું વીતી રહી છે તેની ખબર છે? તેમને મારી ખૂબ

જરૂર છે.'

ટોમ કરે છે, 'તું ખરેખર ખૂબ ચિંતાઓ કરે છે. એટલે જ તું આટલી દુઃખી રહે છે.'

ગુસ્સામાં આવીને મેરી કહે છે, "હું કંઈ આખો વખત દુઃખી નથી રહેતી. શું તું મારી વાતને માત્ર સાંભળી ન લે?"

ટોમ કહે છે, 'સાંભળું તો છું!'

મેરી કહે છે, 'ઓહ, શા માટે હું કહું પણ છું!'

આ પ્રકારની વાતચીત પછી, મેરી એક મિત્રતા અને સાથીદારી ઈચ્છતી ઘેર આવી હતી, હવે પહેલાં કરતાં પણ વધુ નાસીપાસી અનુભવે છે. ટોમ પણ નાસીપાસ થયો છે, પણ તેને ખબર નથી કે ભૂલ શું થઈ છે. તેણે તો મદદ જ કરવા ઈચ્છા રાખી હતી, પણ તેના એ ઉકેલશોધક પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયા.

શુક્રગ્રહમાંના જીવન અંગે તદ્દન અજાણ હોવાથી ટોમને સહેજે ખ્યાલ નહોતો કે ઉકેલો આપતા રહેવા કરતાં માત્ર સાંભળવું એ જ મેરી માટે કેટલી વધુ મહત્ત્વની બાબત હતી. વાત એમ છે કે જ્યારે કોઈ બોલતું હોય ત્યારે શુક્રવાસીઓ કદી ઉકેલો આપવાની વાત અધવચ્ચેથી કરતા નથી. અન્ય શુક્રવાસીનું સન્માન કરવું હોય તો શાંતિથી સામાની વાતચીતને સહાનુભૂતિથી માત્ર સાભંળી લેવાની અને તેની લાગણીને સાચી રીતે સમજી લેવાની હોય છે.

ટોમને એ વાતની સહેજે જાણ નહોતી કે મેરી જ્યારે પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરી રહી હતી ત્યારે માત્ર સહાનુભૂતિથી તેને સાંભળી લીધી હોત તો તેનાથી જ તેને અત્યંત રાહત અને સંતોષ મળી જાત. જ્યારે ટોમને શુક્રવાસીઓ

અંગે આ માહિતી મળી અને જાણ્યું કે તેમને વાતચીત કરવાની કેટલી બધી જરૂર હોય છે, ત્યારે તે ધીમે ધીમે આ રીતે સાંભળતાં શીખી ગયો.

હવે જ્યારે મેરી ઘરે આવે ત્યારે થાકેલી હોય તો તેમની વાતચીતનો પ્રકાર જુદો હોય છે. એ કંઈક આવો હોય છે:

મેરી કહે છે, 'મારે કેટલું બધું કરવાનું હોય છે. મારે માટે તો કશો જ સમય રહેતો નથી.'

એક ઊંડો શ્વાસ લઈ, લાંબો ઉચ્છ્વાસ નાખતાં ટોમ થોડો રીલેક્સ થાય છે અને કહે છે, "હં..., લાગે છે કે આજે તારો દિવસ થકવી નાખતો ગયો."

મેરી કહે છે, 'એક જ ડગલે હું બધું બદલી નાખું એવી અપેક્ષા એ લોકો કરતા રહે છે. મને ખબર નથી પડતી શું કરવું.'

ટોમ થોડો સમય ચૂપ રહીને પછી કહે છે, 'હં...'

મેરી કહે છે, 'હું માસીને ફોન કરવાનું પણ ભૂલી ગઈ.'

સહેજ ભવાં ઊંચા કરીને ટોમ કહે છે, 'ના, ના, ખરેખર!'

મેરી કહે છે, 'આ સમયે તેમને મારી કેટલી જરૂર છે, ખબર છે! મને એટલું ખરાબ લાગે છે!'

ટોમ કહે છે, 'તું કેટલી પ્રેમાળ છો! આમ આવ, મારે તને ભેટવું છે.'

ટોમ મેરીને પોતાના બાહુઓમાં લે છે, અને મેરી ખૂબ રાહત અનુભવતો શ્વાસ છોડે છે. પછી તે કહે છે, 'ટોમ, તારી સાથે વાત કરવી મને ખૂબ ગમે છે. મને તું ખરેખર ખુશ કરી દે છે. મને સાંભળી લીધી તે માટે તારો આભાર. મને હવે

ઘણું સારું લાગે છે.'

આમ મેરી જ નહિ, ટોમને પણ ઘણું સારું લાગે છે. એ વાતે તે ખૂબ જ આશ્ચર્યચકિત છે કે છેવટે જ્યારે તેણે સાંભળવાનું શીખી લીધું ત્યારથી તેની પત્ની કેટલી ખુશ છે. આ નવી સભાનતા જે પરસ્પરનો ભિન્નતા વિશે તેમને મળી, તેનાથી ટોમ હવે ઉકેલો આપવાનું બંધ કરીને મેરીને શાંતિથી સાંભળી લે છે અને મેરીમાં એ શાણપણ આવ્યું છે કે તે જતું કરીને પણ ટોમને વણમાગી સલાહ કે સૂચનો આપવા નહિં.

આપણા સંબંધોમાં આપણે જે તદ્દન સામાન્ય ભૂલો કરીએ છીએ તેને સંક્ષેપમાં આ રીતે રજૂ કરી શકાય:

૧. પોતે શ્રીમાન 'બધું-કરી-શકે' તેવા બનીને પુરુષ સ્ત્રીની લાગણીઓ બદલવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને તેની મુશ્કેલીઓને માટે ઉકેલો આપતાં તેની લાગણીઓને ઠેસ પહોંચાડે છે.

૨. પુરુષના વર્તનને બદલવાનો પ્રયત્ન સ્ત્રી ત્યારે કરની લાગે છે જ્યારે પુરુષ કંઇ ભૂલ કરતો હોય ત્યારે 'ઘરસુધારણા સમિતિ' તરીકે પોતાને રજૂ કરે છે અને તેને વણમાગી સલાહો અને સૂચનો આપ્યા કરે છે.

'શ્રીમાન બધું-કરી શકે' અને 'ઘરસુધારણા સમિતિના' બચાવમાં બે રાબ્દો

આ બે મુખ્ય ભૂલોને રજૂ કર્યાથી મારો કહેવાનો આશય એ તો નથી કે 'શ્રીમાન-બધું-કરી-શકે' તથા 'ઘરસુધારણા સમિતિ' તદ્દન નકામી બાબતો છે. ખરું જોતાં આ બન્ને લક્ષણો જે અનુક્રમે મંગળવાસી અને શુક્રવાસી ધરાવે છે

તે ખૂબ જ વિધેયાત્મક છે. ભૂલ થાય છે કેવળ તેને માટેના સમય અને પદ્ધતિમાં.

જ્યારે સ્ત્રી ઉદ્વિગ્ન ન હોય ત્યારે પુરુષને 'શ્રીમાન બધું કરી શકે' તરીકે જોવામાં ખૂબ પ્રસન્નતા અનુભવે છે. પુરુષે એ વાતનું ય ધ્યાન રાખવાનું છે કે જ્યારે સ્ત્રી કંઈ અકળાયેલી હોય અને સમસ્યાઓ વિશે વાતો કરતી હોય ત્યારે તે સમય યોગ્ય નથી જ્યારે પોતે ઉકેલોનાં સૂચનો કરે, બલ્કે એ સમય એવો છે જ્યારે તેની વાત 'સાંભળવાની' છે, અને ધીરે ધીરે તે પોતાની મેળે સ્વસ્થ થઈ જશે. તેની 'ગોઠવણ' કરી આપવાની કશી જરૂર નથી.

પુરુષ પણ 'ઘરસુધારણા સમિતિ'ની કદર ઘણી કરે છે, જ્યારે તેણે તે માટે માગણી કે વિનંતી કરી હોય. સ્ત્રીએ એ વાત યાદ રાખવાની છે કે વણમાગી શિખામણ કે ટીકા-ખાસ તો ત્યારે જ્યારે પુરુષે કંઈ ભૂલ કરી હોય-કરવાથી પુરુષને લાગે છે કે તેના પર અંકુશ આવે છે અને તેને પ્રેમ મળતો નથી. એ સમયે પુરુષને સ્ત્રી તરફથી શિખામણો કરતાં સ્વીકારની વધારે જરૂર છે, અને પોતે કરેલી ભૂલમાંથી શીખવાની એ શરત છે. જ્યારે પુરુષને લાગે કે સ્ત્રી તેની 'સુધારણા' માટેના પ્રયત્નો નથી કરી રહી, ત્યારે તે તેના પ્રત્યાઘાત અને શિખામણ માગવા વધારે ઉત્સુક બને છે.

જ્યારે આપણો સાથીદાર આપણી વાતથી નાશજ

થાય કે તેને પાછી ઠેલે ત્યારે જાણવું કે તે વાત

માટેનો આપણો સમય કે પદ્ધતિ ભૂલભરેલી હશે.

આ ભિન્નતાઓ સમજવાથી આપણા સાથીદારની સંવેદનાઓને આપણે વધુ સારી રીતે સમજી શકીએ. વધુ માનથી જોઈએ અને વધુ આધાર આપી શકીએ. તદુપરાંત, આપણે એ સમજી શકીએ કે જ્યારે આપણી વાતથી નારાજ

થાય છે કે તેને પાછી ઠેલે છે ત્યારે એ શક્યતા છે એ વાત માટેનો આપણો સમય કે આપણી પદ્ધતિ યોગ્ય નહિ હોય. આ વાતને થોડી વધુ વિગતે જોઈએ.

પુરુષે આપેલા ઉકેલોને જ્યારે સ્ત્રી પાછાં ઠેલે

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષે આપેલા ઉકેલોને પાછાં ઠેલે છે ત્યારે પુરુષને એમ લાગે છે કે તેની કાર્યકુશળતા ઉપર પ્રશ્નાર્થ ઊભો કરાયો છે. પરિણામે તે પોતાને અવિશ્વસનીય મનાતો, કદર કર્યા વિનાનો માને છે, અને તેથી સામી વ્યક્તિ સાથે બેપરવાઈ કરે છે. વાત સાંભળવાની તેની ઇચ્છા પણ અંત તરફ આગળ વધે છે.

એ વાત યાદ રખીને, કે સ્ત્રીઓ શુક્રના ગ્રહ પરથી આવે છે, આવે સમયે પુરુષે આ પ્રકારના પ્રતિભાવને બદલે એ સમજવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે કે સ્ત્રી શા માટે તેનાં સૂચવેલા ઉકેલોને પાછાં ઠેલે છે. તે સહેજ વિચાર કરે અને શોધી કાઢી શકે કે કદાચ જે સમયે સ્ત્રીને વધુ જરૂર સહાનુભૂતિ અને પોષણની હતી તેવે સમયે તે એને ઉકેલોનો નિર્દેશ કર્યે જતો હતો.

અહીં કેટલાંક સામાન્ય રીતે વપરાતાં વાક્યો જણાવીશું જેથી પુરુષ અજાણતાં ભૂલ કરીને સ્ત્રીઓની સમજ અને લાગણીને અન્યાયી જાહેર કરે છે અને વણમાગ્યા ઉકેલો બતાવે જાય છે તમે જોઈ લો કે તેમાંના કોઈને તમે અનુભવ્યું છે કે જ્યારે ઉકેલને સ્ત્રીએ પાછાં કાઢ્યાં હોયઃ

૧. ‘તારે આટલી બધી ચિંતા ન કરવી.’

૨. ‘પણ હું એમ તો નથી કહેતો.’

૩. ‘તેમાં શું થઈ ગયું વળી?’

૪. ‘સારું, મને માફ કર, બસ. હવે બધું ભૂલી જઈએ.’

૫. 'તો તું એ કરતી કેમ નથી?'

૬. 'પણ આપણે વાતો તો કરીએ છીએ'

૭. 'તારે દુઃખ ન લગાડવું, મારો આશય એ નહોતો.'

૮. 'તો તું કહેવા શું માગે છે?'

૯. 'પણ તારે એવું ન લગાડવું જોઈએ.'

૧૦. 'તું એમ કેમ કહી શકે? ગયે અઠવાડિયે મેં આખો દિવસ તો તારી સાથે જ ગાળ્યો હતો ને? આપણને ખૂબ મજા પણ પડી હતી'

૧૧. 'ભલે, ની પછી બધું ભૂલી જા'

૧૨. 'સારું, હું પછવાડે બધું સાફ કરી આપીશ, બસ! ખુશ!'

૧૩. 'હા, હું સમજી ગયો, તારે આમ જ કરવું જોઈએ'

૧૪. 'જો, આ વિશે આપણે કશું ન કરી શકીએ'

૧૫. 'તને એ કામ કરવામાં ફરિયાદો જ કરવી હોય, તો એ કામ કરતી જ નહિ'

૧૬. 'તારી સાથે લોકોનો એવો વ્યવહાર શા માટે ચલાવી લે છે? એમને ભૂલી જા.'

૧૭. 'તું આટલી બધી નારાજ જ રહેતી હોય, સહેજે સુખી ન હોય, તો આપણે ડિવોર્સ જ લઈ લેવા જોઈએ.'

૧૮. 'ભલે ભઈ, હવેથી તું એમ જ કરજે, બસ!'

૧૯. 'હવેથી હું જ એ વાતને સંભાળીશ'

૨૦. 'હું ચોક્કસ તારી કાળજી કરું છું. કેટલું વિચિત્ર કે તું કહે છે કે કાળજી નથી કરતો?'

૨૧. 'તું મુદ્દા પર આવીશ?'

૨૨. 'આપણે હવે આટલું જ કરવાનું.....'

૨૩. 'એવું કંઈ નહોતું બન્યું, હોં....?

આ બધાં જ વિધાનોની કંઈક આવી અસર પડવાનો હેતુ છે- કાં તો તેણીની ભાવનાને ગેરવાજબી ઠરાવવી, કાં તો તેની વ્યથિતતાની સમજ પડવાની વાત કરવી, અથવા તો ઉકેલો સૂચવવા- જેને પરિણામે તેણીની નકારાત્મક ભાવનાઓ અચાનક જ વિધેયાત્મક બને. આ આખી ભાત બદલવી હોય તો પુરુષે એક સાદો ઉપાય જ કરવાનો છે. તેનું પ્રથમ પગથિયું છે કે ઉપર મુજબનાં વિધાનો કરવાં બંધ કરે. આ વિષયમાં આપણે પ્રકરણ-પમાં સહેજ વધુ વિગતે વાત કરીશું, પણ સામેની વ્યક્તિની ભાવનાને ગેરવાજબી બનાવી દે તેવી ટીપ્પણી કરવી કે ઉકેલો સૂચવવાનું બંધ કરીને તેની વાત 'સાંભળવી' એ ખરેખર એક મોટું ડગલું જ છે.

જો એ વાતને પુરુષ સમજી લે કે સ્ત્રી તેના ઉકેલોને નકારતી નથી પરંતુ તેણે જે સમય અને પદ્ધતિ અપનાવી છે તેનો જ તે નકાર કરી રહી છે, તો પુરુષ સ્ત્રીના એ નકારને વધુ સારી રીતે સમજીને પચાવી શકે. તે એ નકારને પછી પોતાના 'અહં' સાથે ન જોડે. સાંભળવાની કળા શીખીને ક્રમશઃ તે એમ

અનુભવશે કે પહેલાં તેની સાથે અકળાવા છતાં પણ સ્ત્રી તેની વધુ કદર કરી રહી છે.

ઘર-સુધારણા સમિતિને જ્યારે પુરુષ પાછી ઠેલે

જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીનાં સૂચનોને પાછાં ઠેલે ત્યારે સ્ત્રીને એમ જ જણાય છે કે પુરુષને કશી દરકાર નથી; તેને એમ જણાય છે કે તેની જરૂરિયાતોને કશું માન અપાતું નથી. પરિણામ, સ્વાભાવિક છે કે તે પોતાને નિરાધાર માને અને પુરુષ પરનો વિશ્વાસ ગુમાવી દે.

આવે સમયે, એ વાતને યાદ રાખીને કે પુરુષો મંગળના ગ્રહથી આવ્યા છે, સ્ત્રી એ વધુ સાચી રીતે સમજી શકે કે શા માટે તે તેણીનાં સૂચનો પાછાં ઠેલે છે. તે થોડો વિચાર કરશે તો સમજશે કે કદાચ પોતે તેને વણમાગી સલાહ કે ટીકા આપી રહી હતી-નહિ કે પોતાની જરૂરિયાતને સમજાવી રહી હતી, કે માહિતી પૂરી પાડતી હતી અથવા વિનંતી કરી રહી હતી.

અહીં ટૂંકાણમાં થોડાં ઉદાહરણો રજૂ કર્યાં છે. જેમાં અજાણતાં જ સ્ત્રી પુરુષને શિખામણો આપે છે કે સાદી છતાં ટીકા કરી રહી છે. આ યાદી તમે જોશો તો સમજશો કે આવાં નાનાં કારણો એકઠાં થતાં થતા બન્ને વચ્ચે વિરોધ અને ઊંચા મનની દીવાલો ઊભી કરે છે. કેટલાંક વિધાનોમાં શિખામણ અથવા ટીકા છૂપી રીતે સમાવાય છે. જુઓ, કદાચ તમને ખ્યાલ આવશે કે આવાં વાક્યો સાંભળીને પુરુષ શા માટે પોતાના પર કશુંક નિયંત્રણ આવ્યું હોય તેવું અનુભવે છે.

૧. ‘એ ખરીદવાનો તને વિચાર આવ્યો જ કઈ રીતે? તારી પાસે એ વસ્તુ છે તો ખરી!’

૨. 'એ વાસણ હજી ભીનાં છે. ટીપાં બાઝેલાં રહેશે તો સારું નહિ લાગે.'

૩. 'તારા વાળ સહેજ લાંબા લાગે છે, ખરું?'

૪. 'તને તારા દોસ્તો સાથે સમય ગાળવો છે, પણ મારું શું?'

૫. 'તારે આટલી સખત મહેનત ન કરવી જોઈએ. તું એક દિવસની રજા જ લઈ લે.'

૬. 'એ વસ્તુ ત્યાં ન મૂકતો. ખોવાઈ જશે.'

૭. 'તારે પ્લંબરને બોલાવવો જોઈએ-તેને ખબર પડશે કે શું કરવું.'

૮. 'આપણે ટેબલ ખાલી થાય તેની રાહ શા માટે જોવી પડે? તેં રિઝર્વેશન નહોતું કરાવ્યું?'

૯. 'તારે છોકરાં સાથે વધુ સમય ગાળવો જોઈએ. તેમને તારી ખોટ લાગે છે.'

૧૦. 'તારી ઑફિસ હજી પણ અસ્તવ્યસ્ત છે. તને અહીં વિચારવાની શકિત જ કઈ રીતે મળે છે? એને તું હવે ક્યારે ગોઠવી લેશે?'

૧૧. 'આજે ફરીથી તે ઘેર લાવવાનું ભૂલી ગયો. તારે એને એક ખાસ ઠેકાણે મૂકવું જોઈએ જેથી ઘેર આવવા નીકળતાં જ તે યાદ આવે.'

૧૨. 'બહુ ઝડપથી ગાડી ચલાવે છે. ધીમો પડી જા, નહિ તો પોલીસ પકડશે.'

૧૩. 'બીજી વાર રીવ્યૂ વાંચીને જ સિનેમા જોવા આવવું.'

૧૪. 'મને શું ખબર તું ક્યાં હતો.' (તારે ફોન કરવો જોઈતો હતો/કહેવું જોઈતું હતું)

૧૫. 'આ જ્યૂસ બોટલમાંથી કોઈકે પીણું પી લીધું છે'

૧૬. 'આંગળી ચાટીને ન ખા. ખરાબ ઉદાહરણ બેસાડે છે.'

૧૭. 'આ પોટેટો ચીપ્સ ઘણા તેલવાળી છે. તારા હાર્ટ માટે સારી નથી.'

૧૮. 'તારે પોતાને માટે તું પૂરતો સમય ફાળવતો નથી.'

૧૯. 'તારે મને અગાઉથી કહેવું જોઈએ. હું હાથમાંનું બધું મૂકીને કંઈ તારી સાથે લંચ પર આવી શકું'

૨૦. 'તારા પેન્ટ સાથે શર્ટ મેચ નથી થતું'

૨૧. 'આ ત્રીજી વાર બિલે ફોન કર્યો. તું તેને સામો ફોન ક્યારે કરવાનો છે?'

૨૨. 'તારા સાધનોની પેટી અસ્તવ્યસ્ત છે. મને કશું તેમાંથી મળતું જ નથી. તેને તારે વ્યવસ્થિત રાખવી જોઈએ.'

જ્યારે સ્ત્રી સીધી રીતે પુરુષને કહી નથી શકતી કે તેને આધારની જરૂર છે (જુઓ પ્રકરણ-૧૨) કે રચનાત્મક રીતે મતભેદ જોઈ નથી શકતી (જુઓ પ્રકરણ-૯) ત્યારે તેને લાગ કે તે શકિતહીન બની છે, તેને જે જોઈએ છે તે મેળવવા તેણે વણમાગી સલાહ અને ટીકા કરવી જ પડે છે (અને આપણે આ વિષય આગળ ઉપર વધુ વિગતે જોઈશું). તો પણ સ્વીકાર આપવો અને ટીકા કે શિખામણ ન આપવાં, એ પણ એક મોટું ડગલું છે.

એ વાત સ્પષ્ટ સમજી લીધા પછી કે પુરુષ તેની જરૂરિયાતને નકારતો નથી,

બલ્કે તેણીએ અપનાવેલી પદ્ધતિને નકારે છે, સ્ત્રી તેના નકારને પોતાના પર લેવાનું ટાળી શકશે, અને પોતાની જરૂરિયાતનો સંદેશ વધુ ટેકારૂપ વિધાનો દ્વારા કરવાના નવા રસ્તા શોધી શકશે. તેણીને પણ ક્રમશઃ એ ખ્યાલ આવતો જશે કે પુરુષને જો તે કોઈ સમસ્યાનો ઉકેલ આપી શકે છે એવી પદ્ધતિથી કશું પણ કહેવાય તો તે જરૂર સુધારા કરે છે, પણ તે સ્વયં સમસ્યા તરીકે રજૂ ન કરવા જોઈએ.

જો તે કોઈ સમસ્યાનો

ઉકેલ આપી શકે છે તેવી પદ્ધતિથી

પુરુષને કશું કહેવાય તો તે જરૂર સુધારા

કરશે, પણ તેને સ્વયં એક સમસ્યા

તરીકે રજૂ ન કરવા જોઈએ

જો તમે સ્ત્રી હોવ, તો મારું સૂચન છે કે આવતું એક અઠવાડિયું તમે કોઈપણ વણમાગી સલાહ અથવા ટીકા આપવામાં સંયમ રાખો. તમારા જીવનમાંના પુરુષ એ બાબતની કદર કરશે, એટલું જ નહિ પણ તમારા પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપશે, વધુ પ્રતિભાવ આપશે.

જો તમે પુરુષ હોવ, તો મારું સૂચન છે કે આવતા એક અઠવાડિયા માટે જ્યારે જ્યારે પણ સ્ત્રી કશું કહે ત્યારે તેને બરોબર સાંભળવાની ટેવ પાડો, અને એ માટેનો હેતુ એ જ કે તેના પર જે વીતી હોય કે તેને જેની જરૂર હોય તેને માનપૂર્વક સમજવું. એ વાતનો મહાવરો પાડો કે તે જે કંઈ અનુભવે છે કે લાગણીઓ ધરાવે છે તેને બદલવા કે કોઈ પ્રકારના ઉકેલો આપવાનું મન થાય તો પણ સંયમ રાખો. તમને એ વાતે આશ્ચર્ય થશે કે આમ કર્યાથી તે તમારા પ્રત્યે કદરદાની ધરાવની થઈ જશે.

3

પુરુષ પોતાની ગુફામાં સંતાય, સ્ત્રી બોલ બોલ કરે

સ્ત્રી અને પુરુષ તણાવનો મુકાબલો કરે તેની પદ્ધતિઓ સૌથી વધુ ભિન્ન છે. પુરુષો વધુને વધુ સ્વકેન્દ્રી બને અને વિચારમગ્ન બને, જ્યારે સ્ત્રી વધુને વધુ દબાણ અનુભવે અને લાગણીસભર બને. આવે સમયે સ્વસ્થ થવા માટેની પુરુષની જરૂરિયાત સ્ત્રીની જરૂરિયાતથી જુદી પડી જાય છે. પુરુષ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવે ત્યારે સ્વસ્થ થાય છે, જ્યારે સ્ત્રીની પોતાની સમસ્યાથી વાતો કરવાથી સ્વસ્થતા મળે છે. આ ભિન્નતાને સમજી ન શકવાથી અને તેનો સ્વીકાર અકારણ ન કરવાથી આપણા સંબંધોમાં ઘણીવાર નાહક સંઘર્ષો ઊભા થાય છે. એક સામાન્ય ઉદાહરણ લઈએ.

જ્યારે ટોમ ઘેર પાછો ફરે ત્યારે

તેને આરામ કરવો છે, રીલેક્સ થવું

છે અને શાંતિથી સમાચાર વાંચવા છે

પોતાના વીતેલા દિવસમાં વણઉકલી

રહી ગયેલી સમસ્યાઓથી તે તણાવ

અનુભવી રહ્યો છે અને તેને

થોડો વખત ભૂલી જઈને

તણાવમાંથી રાહત મેળવવા ઇચ્છે છે.

તેની પત્ની મેરી, પણ પોતાના

તણાવપૂર્ણ દિવસમાંથી રાહત ઇચ્છે છે.

પરંતુ, આ રાહત તેણે પોતાને એ દિવસે

અનુભવેલી સમસ્યાઓ

વિશે વાતો કરીને મેળવવી છે.

બન્ને વચ્ચે ધીરે ધીરે આ મુદ્દે

પાછો તણાવ જ ઊભો થાય છે, અને પછી નારાજગી

ઊભી થાય છે.

ખાનગી રીતે ટોમ એમ

વિચારે છે કે મેરી વધુ પડતી

બોલ બોલ કરે છે, જ્યારે મેરીને

એમ લાગે છે કે તેની અવગણના થઈ રહી છે. જો તેઓ પોતાની આ ભિન્નતાને વ સમજી લે, તો બન્ને એકબીજાથી દૂર થતાં જાય.

આ પરિસ્થિતિ તમે સમજી શકો છો, કારણ કે એ માત્ર ઘણી એવી સામાન્ય પરિસ્થિતિનું ઉદાહરણ છે જેમાં સ્ત્રી અને પુરુષ આમને સામને આવી જાય છે. કેવળ ટોમ અને મેરીની જ આ સમસ્યા નથી, પણ લગભગ બધા જ સંબંધોમાં તે હોજર હોય છે.

આ પરિસ્થિતિની સમસ્યાનું નિવારણ એ માપ લેવાથી નથી આવતું કે ટોમ અને મેરી એકમેકને 'કેટલો પ્રેમ' કરે છે, પણ એ માપ લેવાથી જ આવે છે કે તેઓ સામેની વ્યક્તિને 'કેટલી સમજી શકે છે'

સ્વસ્થ થવા માટે સ્ત્રીને ખરેખર પોતાની સમસ્યાને વાચા આપવી પડે છે એમ જ ટોમ સમજતો ન હોય, તો તે એ જ વિચારવાનું કરતી રહે છે, અને તેથી તેના પ્રત્યે ધ્યાન જ નહિ આપે. ટોમને સ્વસ્થ થવા માટે સમાચાર વાંચવાની જરૂર છે એમ જો મેરી ન સમજે, તો તેને જરૂર એમ જે લાગશે કે તેની અવગણના થઈ રહી છે, તેના પ્રત્યે ટોમ બેધ્યાન જ રહે છે. તેથી જ્યારે ટોમને વાતચીત ન કરવી હોય એવે સમયે પણ તે પોતાની વાતચીત કરતી રહે છે.

આ ભિન્નતાને દૂર કરવાનો ઉપાય એ છે કે એ વાત વિગતે જાણી લેવી કે તણાવનો મુકાબલો કરવામાં સ્ત્રી અને પુરુષની પદ્ધતિઓ કઈ રીતે જુદી પડે છે. ચાલો, ફરી એકવાર આપણે મંગળ અને શુક્રના ગ્રહોના જીવનનું નિરીક્ષણ કરીએ

અને પુરુષ અને સ્ત્રી અંગે થોડી અતઃદૃષ્ટિઓ મેળવીએ.

મંગળ અને શુક્ર પર તણાવનો મુકાબલો

જ્યારે પણ મંગળવાસી તણાવ અનુભવે ત્યારે તે એ વિશે કશું કોઈને કહેતો નથી. બીજા મંગળવાસી પર તે કદી પોતાના પ્રશ્નોનો બીજો લાદશે નહિ, સિવાય કે પોતાના મિત્રના એ પ્રશ્નનો ઉપાય શોધવામાં મદદની જરૂર હોય. તેને બદલે તે ખૂબ શાંત બની જાય છે અને પોતાની ખાનગી ગુફામાં (મનમાં) એ પ્રશ્ન વિશે વિચાર કરવા, ઊંડું મંથન કરવા અને ઉકેલ શોધવા સંતાઈ જાય છે. જ્યારે તે ઉકેલ મળી જાય ત્યારે તે પુનઃ સ્વસ્થ બને છે અને ગુફામાંથી બહાર નીકળે છે.

જો તેને ઉપાય મળતો નથી, તો તે પોતાની સમસ્યાને ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જેમ કે બીજી પ્રવૃત્તિ કરવી-સમાચાર વાંચવા કે રમત રમવી. પોતાના દિવસમાં આવેલા પ્રશ્નોથી થોડા અલિપ્ત થઈને તે ધીરે ધીરે હળવાશ અનુભવે છે. જો તેનો તણાવ ખરેખર વધુ પડતો હોય તો તેને માટે ખરેખર પડકારરૂપ પ્રવૃત્તિ તે પસંદ કરે છે, જેમ કે કારની રેસ અથવા કોઈ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવો કે પહાડ પર ચડવું વગેરે.

સ્વસ્થ થવા માટે મંગળવાસી પોતાની

ગુફામાં સંતાઈને એકલે હાથે ઉકેલ

મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે

જ્યારે શુક્રવાસી કોઈ તણાવ અનુભવે છે અથવા વ્યથિત થાય છે ત્યારે સ્વસ્થતા મેળવવાના હેતુથી તે કોઈ એવી વ્યક્તિને શોધી કાઢે છે જેના પર તેને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય, અને પછી ખૂબ જ વિગતવાર રીતે તે પોતાની સમસ્યાઓનું

વિવરણ તેની સામે કરે છે. જ્યારે તેઓ પોતાની ભાવનાઓની વહેંચણી કરી લે છે, ત્યારે અચાનક જ શુક્રવાસીઓ રાહતની ભાવનાનો અનુભવ કરે છે. આ શુક્રવાસીઓની ખાસિયત છે.

સ્વસ્થ થવા માટે શુક્રવાસીઓ

સાથે મળીને ખુલ્લા દિલે પોતાના

પ્રશ્નોની ચર્ચા કરે છે.

શુક્રના ગ્રહ પર એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિને પોતાની સમસ્યાઓની ચર્ચામાં સામેલ કરે તે પ્રેમની એક મહત્ત્વપૂર્ણ નિશાની ગણાય છે, નહિ કે ભારરૂપ બોજ. સમસ્યાઓ હોય તેને શુક્રવાસીઓ શરમજનક બાબત ગણતા નથી. તેમનો 'અહં' પોતે 'કાર્યક્ષમ' છે કે નહિ તેના પર આધાર રાખે છે કે તેમની પાસે પ્રેમભર્યા સંબંધો છે કે નહિ પોતે દબાણ હેઠળ હોય તેવું લાગવું, મૂંઝાવું, નિરાશ થવું કે તદ્દન થાકી જવું વગેરે ભાવનાઓને વિશે તેઓ એકમેકને ખુલ્લા દિલે કહે છે.

પોતાની સમસ્યાઓ અને લાગણીઓમાં સામેલ થાય તેમાં પ્રેમભર્યા મિત્રો પોતાની પાસે હોય એવે વખતે શુક્રવાસી પોતાની અંદર રાહત અનુભવે છે. મંગળવાસીને આવી રાહત ત્યારે અનુભવાય છે જ્યારે પોતાની ખાનગી ગુફામાં ઘૂસીને પોતાની સમસ્યાઓનો ઉકેલ તે સ્વયં લઈ આવે. સ્વસ્થતા અનુભવવાનું આ રહસ્ય આજે પણ લાગુ પડતું જણાય છે.

ગુફામાં રાહત મેળવવી

જ્યારે જ્યારે પુરુષ કોઈ તણાવ અનુભવે ત્યારે તે પોતાની માનસગુફામાં

ઘૂસી જાય છે, અને સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવા મંડી પડે છે. સામાન્ય રીતે સૌથી વધુ તાત્કાલિક ઉકેલ માગતી સમસ્યા કે પછી સૌથી વધુ જટિલ સમસ્યા અંગે પહેલા વિચાર કરશે. આ ઉકેલની પ્રવૃત્તિમાં તે એટલો તો ખૂંપી જાય છે કે તે બાકી બીજી બાબતો પ્રત્યેની સભાનતા પણ કામચલાઉ રીતે ખોઈ બેસે છે. બીજા પ્રશ્નો અને જ્વાબદારીઓ પણ પાર્શ્વભૂમિમાં ધકેલાઈ જાય છે.

આવે વખતે તે વધુને વધુ દૂર જતો, ભૂલકણો, પ્રતિભાવ ન આપતો, અને બીજા જ વિચારોમાં મગ્ન જણાય છે. દાખલા તરીકે, ઘેર તેની સાથે વાતો કરતી વખતે એમ લાગે કે માત્ર ૫% ધ્યાન જ તે આ સંબંધ માટે આપે છે, બાકીના ૯૫% તેના પોતાના કામમાં હજી ગૂંથાયેલો છે.

તે પૂરેપૂરો જાગૃત નથી તેનું કારણ એ છે કે પોતાના પ્રશ્ન વિશે જ વિચારી રહ્યો છે, અને એને આશા છે કે ઉકેલ મળી જશે, જેટલો વધુ તણાવ હશે તેટલો વધુ તે તેમાં રોકાયેલો લાગશે. આવે સમયે તે સ્ત્રી પ્રત્યે ધ્યાન આપવા સક્ષમ નથી હોતો કે જે તે સામાન્ય રીતે પણ આપતો હોય અને જેની તે હકદાર હોય. તેનું મન અન્યત્ર અટવાયેલું રહે છે, અને તેમાંથી મુક્ત થવામાં તે અશક્ત હોય છે પણ, જો તેને ઉકેલ જડી આવે, તો તે જ ક્ષણે તે પુન: સ્વસ્થ થઈ જાય છે, પોતાની ગુફામાંથી બહાર આવી જાય છે; અચાનક જ તે સભાન બને છે, અને સંબંધની જરૂરી પ્રવૃત્તિ આરંભી પણ દે છે.

પણ ધારો કે તેને ઉકેલ નથી મળતો. તો તે ગુફામાં જ સંતાયેલો રહે છે. એમાંથી બહાર નીકળવા માટે તે નાના પ્રશ્નો ઉકેલવા જેવી આડપ્રવૃત્તિ કરે છે, જેમ કે સમાચારો વાંચવા, ફૂટબોલની રમત જોવી, બાસ્કેટબોલ રમવો વગેરે એવી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ જે પ્રથમ તો તેના ૫% જટલા જ ધ્યાનથી જરૂર રાખતી હોય, તેને પોતાના પ્રશ્નો ભૂલવામાં મદદ કરે છે, અને ગુફામાંથી બહાર લાવે છે.

બીજે દિવસે તે પોતાનું ધ્યાન એ પ્રશ્ન પર વધુ સારી રીતે કેન્દ્રિત કરીને ઉકેલ મેળવવા વધુ સફળ થાય છે.

આપણે કેટલાંક ઉદાહરણો વિગતવાર જોઈએ. જેમને એ ટેવ છે કે પોતાની સમસ્યાને ભૂલવાને સમાચારપત્ર વાંચે. એ સમયે તેની સમક્ષ દિવસ દરમિયાન ઊભી થયેલી સમસ્યાઓ સતાવતી રહેતી નથી. જે ધ્યાન-૫% જેટલું- તેણે એ સમસ્યાઓ પરથી હઠાવ્યું તેમાંથી તે હવે દુનિયાની સમસ્યાઓ ઉપર પોતાના અભિપ્રાયો અને ઉકેલો આપવા લાગે છે. ધીમે ધીમે તેનું મન એમાં વધારે ઘૂસતું જાય છે, અને સમાચારમાં કહેલી સમસ્યાઓની સામે તે પોતાની સમસ્યાઓ ભૂલી જાય છે. આ રીતે તે કામકાજમાંનાં તેના પ્રશ્નો પરથી હટીને વિશ્વના પ્રશ્નો પર ધ્યાન આપે છે. (જેને માટે તે સીધેસીધો જવાબદાર હોતો નથી) આ પ્રક્રિયાને લીધે કામકાજમાં આવેલી સમસ્યાની પકડ ઢીલી પડે છે અને તેથી હવે તે પોતાની પત્ની અને કુટુંબ પ્રત્યે ફરીથી ધ્યાન આપી શકે છે.

ટોમની ટેવ એવી છે કે પોતાનો તણાવ દૂર કરવા તે ફૂટબોલની રમત ટેલિવિઝન પર જોવા માંડે છે અને એ રીતે રાહત મેળવે છે. આ સ્પોર્ટ જોવામાત્રથી એને એવી ભાવના થાય છે કે દરેક રમત સાથે તેણે એક-એક પ્રશ્નનો ઉકેલ આણ્યો છે. જ્યારે તેની પોતાની ટીમ વધુ પોઈન્ટ મેળવે છે, કે જીતે, તે પોતે જ જીત્યો હોય તેવી ભાવના અનુભવે છે. જો તેની ટીમ હારે, તો તે હાર પણ પોતાની થઈ એવું એને જણાય છે. પરંતુ, હોરે કે જીતે, તેના પોતાના પ્રશ્નોની પકડમાંથી તેનું મન છૂટું થઈ જાય છે.

આમ, ટોમ કે અન્ય ઘણા પુરુષોને મન તણાવમાંથી છૂટવાંનુ સાધન છે, એક પડકારયુક્ત પ્રવૃત્તિ પૂરી થતી જોવા-રમત, સમાચારની ઘટના, કે કોઈવાર સિનેમા પણ, જેના અંતે તે પોતાના જીવનમાંથી તણાવની લાગણીને દૂર થતી

અનુભવે છે.

ગુફા માટે સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ

જ્યારે પુરુષ પોતાની ગુફામાં ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે પોતાના સાથીદારને જે ગુણવત્તાયુક્ત ધ્યાન આપવું જોઈએ, જે માટે તે યોગ્ય છે, તે આપવાને એ અસમર્થ હોય છે. આવે વખતે તેનો સ્વીકાર કરવો સ્ત્રી માટે પણ એક અઘરી વાત હોય છે, કારણ કે તેને એ વાતની જાણ નથી હોતી કે પુરુષ કેટલું દબાણ, કેટલો તણાવ- તે સમયે અનુભવી રહ્યો હોય છે. જો પુરુષ ઘરે આવીને પોતાના પ્રશ્નો વિશે વાત કરવા લાગશે, તો સ્ત્રી ઘણી વધારે કરુણા અને સહાનુભૂતિ દાખવશે પણ આને બદલે, જ્યારે તે પોતાના પ્રશ્નો વિશે વાતચીત નથી કરતો, તો સ્ત્રીને એમ લાગે છે કે તેની અવગણના થઈ રહી છે. એ જાણી તો શકે છે કે પુરુષ વ્યથિત છે, પણ તેની સાથે વાત ન કરતો હોવાથી તે ભૂલથી એનું અર્થઘટન એવું કરે છે કે જાણે પુરુષ તેના પ્રત્યે બેપરવા છે.

સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ એ વાત સમજી નથી શકતી કે તણાવનો મુકાબલો મંગળવાસીઓ કઈ રીતે કરે છે. તેમને એવી જ અપેક્ષા રહે છે કે પુરુષો પણ ખુલ્લા દિલથી પોતાના પ્રશ્નો અંગે વાતચીત કરવી જોઈએ, જે રીતે શુક્રવાસીઓ કરતાં હોય છે. પુરુષ જ્યારે પોતાની ગુફામાં ભરાઈ જાય છે, ત્યારે તે વધુ ખુલ્લા દિલનો નથી એ બાબત સ્ત્રીને કઠે છે. સમાચારો તરફ તે વળે કે બહાર જઈને ફૂટબોલ જેવી રમતો રમે તે ક્રિયાઓથી સ્ત્રી એમ સમજે છે કે પુરુષ તેને અવગણી રહ્યો છે.

પણ, ગુફામાં ભરાઈ ગયેલા પુરુષને એક જ ક્ષણમાં ખુલ્લા દિલનો, પ્રતિભાવાત્મક અને પ્રેમપૂર્ણ બની જવાની અપેક્ષા રાખવી એ એટલી જ

અવાસ્તવિક બાબત છે જેટલી વ્યથિત બનેલી સ્ત્રીની પાસેથી એક જ ક્ષણમાં શાંત થઈ જવાની, અને તેની વાતને તદ્દન વ્યવસ્થિત રજૂ કરવાની અપેક્ષા રાખવી. પોતાની પ્રેમભાવનાઓના સ્પર્શ હેઠળ રહેવાની અપેક્ષા પુરુષ પાસેથી રાખવી એ એટલું જ ભૂલભરેલું છે, જેમ સ્ત્રીની લાગણીઓ હંમેશાં જ તાર્કિક કે વ્યવસ્થિત હોવી એવી અપેક્ષા રાખવી.

જ્યારે મંગળવાસી પોતાની ગુફામાં સંતાય છે ત્યારે પોતાના મિત્રો પણ પ્રશ્નોનો સામનો કરી એક એવી અંતઃસ્ફૂરણા (ઈન્સ્ટીંક્ટ) તેમના પર હાવી થઈ જાય છે કે જે કહે છે કે બીજા કોઈના પ્રત્યે ધ્યાન આપતાં પહેલાં સ્વયં પર જ ધ્યાન આપો. જ્યારે એક સ્ત્રી આ રીતે પુરુષનો પ્રતિભાવ જુએ છે ત્યારે તે સામાન્ય રીતે તેનો વિરોધ કરે છે અને પુરુષ પર માઠું લગાડે છે.

સ્ત્રી કદાચ તેવે વખતે, સખત ઉઘરાણી કરતી હોય તેવા લહેકાથી અથવા આવા બેપરવા પુરુષ પાસેથી પોતાના હકોની માગણી કરતી હોય તેવી રીતે પોતાને માટેના આધારની, ટેકાની માગણી કરે છે. પણ એ વાત યાદ રહે કે પુરુષો મંગળગ્રહના વાસીઓ છે, સ્ત્રી વાત તરત સમજી શકે કે પુરુષનો આ પ્રતિભાવ પોતાના તણાવના મુકાબલા માટેનો છે, નહિ કે તેની લાગણીઓની કે સ્ત્રી પ્રત્યેના તેના પ્રેમની કોઈ અભિવ્યક્તિ. તો સ્ત્રી હવે પુરુષ સાથે પોતાને જે જરૂરી છે તે મેળવવા સહકાર જ આપશે, નહિ કે તેનો સામનો કરશે કે માઠું લગાડશે.

બીજી બાજુ, પુરુષોને સામાન્ય રીતે ખ્યાલ સુદ્ધાં હોતો નથી કે જ્યારે તેઓ પોતાની ગુફામાં ભરાઈ જાય છે ત્યારે બીજાથી કેટલા દૂર થઈ જતા હોય છે. જ્યારે પુરુષ એ વાત સમજી શકે છે કે પોતાના આ રીતે ગુફામાં સંતાઈ જવાથી સ્ત્રી પર ખરાબ અસર પડે છે, ત્યારે સ્ત્રીને એમ લાગે કે તેના પ્રત્યે બેધ્યાન થઈ ગયો છે કે તેને મહત્ત્વ નથી આપતો, તે વખતે પુરુષ સ્ત્રીને વધુ

સહાનુભૂતિથી જોઈ શકશે. સ્ત્રીઓ શુક્રના ગ્રહથી આવે છે એ વાત યાદ રહે તો તેને આ સમજણપૂર્વકનો અને માનભર્યો અભિગમ રાખવામાં ઘણી સરળતા રહે, જે સ્ત્રીની લાગણીઓ કે તેના પ્રતિભાવો પ્રત્યે તે દાખવી શકે. તેણીના આ પ્રતિભાવોને સમજ્યા વિના કે ગેરવાજબી ગણીને પુરુષ સામાન્ય રીતે પોતાનો જ બચાવ કરતો રહે છે અને એ રીતે બન્ને વચ્ચે દલીલો ચાલ્યા કરે છે, પાંચ અતિ સામાન્ય ગેરસમજો કંઈક આવી હોય છે:

૧. તેણી કહે છે, 'તું સાંભળતો જ નથી,' ત્યારે પુરુષ કહે છે, 'સાંભળતો નથી એ શું વળી? તું જે કહે છે તે સાંભળું તો છું!'

જ્યારે પુરુષ પોતાની ગુફામાં હોય ત્યારે પણ સ્ત્રી જે કંઈ કહેતી હોય તેની નોંધ પુરુષ ૫% જેટલા ધ્યાનથી અલબત્ત સાંભળતો હોય છે. પુરુષનો તર્ક એવો છે કે જો ૫% ધ્યાનથી તે સાંભળે, તોપણ તે સાંભળી તો રહ્યો કહેવાય; પણ હકીકત એ છે કે સ્ત્રીને તેનું સ્હેજે વિખેરાયેલું ન હોય તેવું, ૧૦૦% ધ્યાન ખેંચવું હોય છે.

૨. સ્ત્રી કહે છે, 'મને લાગે છે કે તું જાણે અહીં હાજર જ નથી! પુરુષ જવાબ આપે છે, 'હું અહીં નથી? અલબત્ત હું અહીં તો છું જ ને! જો આ રહ્યો હું, માંરુ શરીર અહીં જ તો છે!'

પુરુષનો તર્ક એ છે કે જો તેનું શરીર હાજર હોય, તો તે હાજર રહ્યો કહેવાય, અને સ્ત્રીએ એમ ન કહેવું જોઈએ કે તે અહીં નથી. પણ સ્થિતિ એ છે કે એનું શરીર ભલે હાજર હોય, તેણીને તે આખેઆખો જ હાજર હોય તેવો અહેસાસ નથી થતો, અને તેનો કહેવાનો અર્થ પણ એ જ છે.

3. સ્ત્રી કહે છે, 'તું મારા પ્રત્યે બેપરવા જ છે, મારી કથી કાળજી લેતો નથી.'

પુરુષ કહે છે, 'અલબત્ત હું તારી કાળજી લઉં છું. તને શું લાગે છે? આ કોના માટે પ્રશ્નના ઉકેલ માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું, કહે તો!'

પુરુષનો તર્ક એ છે કે જે પ્રશ્નના ઉકેલમાં તે પ્રયત્નશીલ છે તે ઉકેલથી સ્ત્રીને પણ કંઈક અંશે લાભ મળશે, માટે એણે એ સમજવું જોઈએ કે તે એના પ્રત્યે કાળજીભર્યું વર્તન રાંખી રહ્યો છે, પણ સ્ત્રી તેનું ધ્યાન સીધેસીધું પોતાના પર હોય તેમ ઈચ્છે છે, અને તે કાળજી લે છે એમ માને છે, અને તેથી જ આને માટે માગણી કરે છે તે તેની જરૂરિયાત છે.

૪. સ્ત્રી કહે છે, 'મને લાગે છે કે તારે મન મારું કશું મહત્ત્વ જ નથી.' પુરુષ કહે છે, 'કેવી વાહિયાત વાત કરે છે! અલબત્ત તારું મહત્ત્વ ઘણું જ છે.'

પુરુષનો તર્ક એવો છે કે સ્ત્રીની આવી ભાવના ગેરવાજબી છે કારણ કે પ્રશ્નોના ઉકેલ તેના જ લાભ માટે તે શોધતો હોય છે, પણ પુરુષ એ વાત નથી જાણી શકતો કે જ્યારે તે કોઈ એક પ્રશ્ન પર ધ્યાન આપે અને સ્ત્રીને સતાવતા પ્રશ્નો પ્રત્યે બેધ્યાન બને ત્યારે કોઈપણ સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ આવો જ આવે, તેઓ પોતે જ આ વાતના કેન્દ્રમાં છે એમ ધારે અને ભિનમહત્ત્વનાં બન્યાં છે એવું માને.

૫. સ્ત્રી કહે છે, 'તારામાં કોઇં લાગણીઓ જ નથી. તું તારા મગજમાં જ કંઈક ઘૂંટાયા કરતો હોય છે.' પુરુષ કહે છે, 'તો તેમાં શું થઈ ગયું? આ પ્રશ્નનો ઉકેલ બીજી કઈ રીતે હું લાવી શકું કે તેવી તારી અપેક્ષા છે, કહે તો!

પુરુષનો તર્ક એવો છે કે સ્ત્રી વધુ પડતી ટીકાત્મક બની છે, માગણી કરવા લાગી છે, કારણ કે તે પ્રશ્નના ઉકેલ માટે કંઈક કરી રહ્યો છે. તેને પોતાની કદર થતી હોય તેમ જણાતું નથી. તદુપરાંત તે સ્ત્રીની ભાવનાનું વાજબીપણું પણ સમજી

શકતો નથી. સામાન્ય રીતે પુરુષને એ ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે એક ક્ષણે તે ખૂબ ઉષ્માભર્યો, લાગણીભર્યો હોય તેમાંથી બીજી જ ક્ષણે પ્રતિભાવ ન આપનારો અને દૂર દૂર જતો રહ્યો હોય તેવા કેટલી બધી ઝડપથી અને કેટલી તીવ્રતાથી બની જઈ શકે છે. પોતાની ગુફામાં પોતાના પ્રશ્નના ઉકેલ માટે પુરુષ વ્યસ્ત બને છે અને બીજાને તેનો આ અભિગમ કેટલો ઉદાસીન લાગે છે, તે બાબતથી તે અજાણ છે.

પરસ્પર સહકાર વધારવા માટે સ્ત્રી તેમ જ પુરુષ બન્નેએ એકમેકને વધુ સારી રીતે સમજવા જરૂરી છે. જ્યારે કોઈ પુરુષ પોતાની પત્ની પ્રત્યે બેધ્યાન બને છે, ત્યારે પત્ની એ વાતને પોતાને માથે લઈ લે છે. એ વખતે જો એ સમજી જાય કે પુરુષ પોતાના પ્રશ્નના ઉકેલમાં કે તણાવનો સામનો કરવામાં વ્યસ્ત છે, તો ખૂબ જ સારું લાગી શકે છે, જોકે તેનાથી તેને થતી પીડા ઓછી થઈ શકતી નથી એ ખરું.

આવે વખતે સ્ત્રીને પોતાની ભાવનાઓ વિશે વાતો કરવાની જરૂર લાગે તેમ બની શકે, અને આ સમયે જ તેની ભાવનાઓને પણ વાજબી ગણે છે એ રીતનો તેને સધિયારો આપવો પુરુષ માટે મહત્ત્વનું છે. પુરુષે સમજવું જરૂરી છે કે જેમ તેનો હક છે કે ગુફામાં પુરાઈ જવું અને વાતચીત ન કરવી, તેવો જ હક સ્ત્રીનો પણ છે કે તે પોતાને અનુભવાતી અવગણના અને નિરાધારતાની લાગણી વિશે વાતો કરે. જો તેને એમ નહિ લાગે કે પુરુષ તેને સમજે છે, તો તેને માટે આ ઘાને અભિવ્યક્તિ આપવી વધુ ને વધુ મુશ્કેલીભર્યું બની જશે.

વાતચીત દ્વારા રાહત મેળવવી

જ્યારે પણ સ્ત્રીને તણાવની લાગણીનો અનુભવ થાય કે તરત, એક અંતઃસ્ફૂરણાથી જ તેને પોતાની લાગણી વિશે અને બધા સંભવિત પ્રશ્નો જે તે

પ્રશ્ન સાથે સંકળાયેલા હોય તે વિશે વાતો કરવાની જરૂર ઊભી થાય છે. વાત શરૂ કર્યા પછી તે કોઈ એક પ્રશ્નને અગ્રતા આપે છે કે તેનો ક્રમ ઠરાવે છે એવું નથી. જો તે વ્યથિત છે, તો બધા વિશે વ્યથિત છે, પ્રશ્ન નાનો હોય કે મોટો. એ પ્રશ્નોના ઉકેલ પણ તાત્કાલિક મળે જ એવી હકીકતથી જ ઘણી તેને ઉત્સુક્તા નથી હોતી, બલ્કે તે પોતાની વાતને માત્ર અભિવ્યક્તિ આપીને અને પોતાને લોકો (કે પતિ પણ) સમજી શકે છે એ વાતથી વધુ રાહત મેળવે છે. પોતાના પ્રશ્નો વિશે આમતેમ વાતો કરીને પણ વ્યથિત સ્થિતિમાંથી તેને રાહત મળે છે.

તણાવ અનુભવતી સ્ત્રીને એ

ઉત્સુક્તા નથી કે તેના પ્રશ્નોના ઉકેલ

તાત્કાલિક મળે, બલ્કે પોતાની વાતો

અભિવ્યક્ત કરીને, પોતાને બધા સમજે

છે એ બાબતથી ને વધુ રાહત અનુભવે છે.

તણાવ અનુભવતો પુરુષ જે રીતે એકાદ સમસ્યા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને બીજી સમસ્યાઓને અવગણે છે તે રીતે તણાવ અનુભવતી સ્ત્રી બધા જ સામટા પ્રશ્નો અને તેની વ્યાપક્તાથી મૂંઝાઈ ઊઠે છે. કોઈ એક પ્રશ્ન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરતાં તે બધા સંભવિત પ્રશ્નો પર વાતચીત કરવાથી તે ઘણી રાહત અનુભવે છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન તે એ બાબતે પણ સારી રીતે જાગ્રત થઈ જાય છે કે ખરેખર કયો પ્રશ્ન તેને મૂંઝવી રહ્યો છે, અને એથી તે હવે આટલી મોટી મૂંઝવણમાંથી અચાનક જ છૂટી જાય છે.

પોતાને વધુ સારું લાગે તે માટે સ્ત્રીઓ પોતાના ભૂતકાળના પ્રશ્નો, ભવિષ્યમાં આવનારા પ્રશ્નો, સંભવિત પ્રશ્નો અને એવા પ્રશ્નો વિશે પણ વાતચીત

કરે છે જેના કોઈ ઉકેલ ન હોય. જેટલી વધુ વાતચીત અને પ્રશ્નોનું વિશ્લેષણ, તેટલી વધુ રાહત. સ્ત્રીઓની પદ્ધતિ જ આવી છે. આમ તેને ન કરવા દેવું તે જાણે તેના 'સ્વત્વ'નો, અસ્તિત્વનો, નકાર છે.

પોતાના વિવિધ પ્રશ્નો વિશે ખૂબ વિગતે વાત કરવા ત્યારે તેનો જ મૂંઝાયેલી સ્ત્રીને રાહત મળે છે. ધીરે ધીરે જ્યારે તેને એમ લાગે કે તેની વાત કોઈ સાંભળે છે, અને તેની તણાવ દૂર થતો જાય છે. એક વિષય પર વાતો કરીને પછી તે બીજા પર વળ છે. આમ તે પોતાની વાતને વધારતાં વધારતાં વિમાસણો રજૂ કરતી રહે છે. આ માટેના વિષયો કોઈ ચોક્કસ ગોઠવણ વડે ઉઠતા નથી અને તર્કની સાથે તેઓ જોડાયેલા પણ ન હોય તેમ સાધારણ રીતે બને છે. પણ જો તેને એમ લાગે કે બીજું તેને સમજી શક્યું નથી, તો તેની આ સભાનતા વળી વધુ વિસ્તૃત થાય છે અને તે વધારે ને વધારે પ્રશ્નો વિષે મૂંઝાવા લાગે છે.

જે રીતે ગુફામાં ભરાયેલા પુરુષને બીજા નાના પ્રશ્નો ઉકેલી કાઢવાની પદ્ધતિથી રાહત મળે છે, તે રીતે જે સ્ત્રીને એમ લાગે કે તેની વાત સાંભળવામાં આવી નથી ત્યારે તેને પોતાના તાત્કાલિક ઉકેલ ન માગે એવા અન્ય પ્રશ્નો વિશે વાતચીત કરવી જરૂરી લાગે છે અને તેને તે રીતે રાહત મળે છે. વળી પોતાના પીડાકારી પ્રશ્નોને ભૂલી જવાના હેતુથી પણ સ્ત્રી બીજાના પ્રશ્નોમાં લાગણીસભર રીતે ગૂંથાઈ જાય છે. વધુમાં પોતાના મિત્રો, સંબંધીઓ અને સાથીદારોના પ્રશ્નોની ચર્ચા કરવાથી વિશે પણ તે રાહત મેળવી શકે છે, પોતાના પ્રશ્નો વિષ કે અન્યોના વિશે વાતો કરવી એ તદુંરસ્ત શુક્રવાસીની પદ્ધતિ છે, જે તેના તણાવનો મુકાબલો કરે છે.

પોતાની પીડાકારી લાગણીઓ
ભૂલવા માટે સ્ત્રી બીજાના

પ્રશ્નોમાં' પણ લાગણીસભર

થઈને જોડાઈ જાય તેમ બને.

જ્યારે સ્ત્રીને બોલવાની જરૂર હોય ત્યારે

3 highlighters

પુરુષનો શું પ્રતિભાવ હોય છે

પ્રશ્નો વિશે જ્યારે સ્ત્રી વાતચીત કરે છે, ત્યારે સામાન્ય રીતે પુરુષો તેમાંથી બચવા ચાહે છે, તેને પાછી ઠેલે છે. પુરુષ એમ જ ધારી લે છે કે સ્ત્રી આ રીતે પ્રશ્નો વિષે વાતચીત એટલા માટે જ કરી રહી હોય છે કે તેણીની માન્યતા છે કે એ બધા પ્રશ્નો માટે પુરુષને જવાબદાર માને છે. જેટલા વધું પ્રશ્નો, તેટલી વધુ જવાબદારી અથવા વધુ દોષ. પુરુષને એ જાણ જ નથી હોતી કે વાત કરવા માત્રથી સ્ત્રી વધુ સ્વસ્થ બને છે અને તેથી જ તે આમ વાતચીત કરે છે. એ નથી સમજતો કે માત્ર સાંભળી રહેવાથી જ સ્ત્રી તેની પણ વધું કદર કરશે.

પ્રશ્ન અંગે વાતચીત મંગળવાસી માત્ર બે કારણથી કરતા હોય છે. તેઓ કોઈને દોષ દે છે અથવા પ્રશ્નનો ઉકેલ લાવવા શિખામણ-સલાહ ઈચ્છે છે. જો સ્ત્રી ઘણી વ્યથિત જણાય તો પુરુષને લાગે છે કે તે તેને દોષી ઠરાવી રહીં છે. જો તે ઓછી વ્યથિત લાગે તો તે એમ માની લે છે કે સ્ત્રીને તેના પ્રશ્નોના ઉકેલ જોઈએ છે.

જો તે તેમ માની લે છે કે સ્ત્રી તેની સલાહ માગી રહી છે, તો તે પોતાના 'શ્રીમાન બધું કરી શકે' ની ટોપી ચડાવી લે છે. જો તે એમ માની લે કે સ્ત્રી તેને દોષી ઠરાવી રહી છે, ની એવા હુમલાથી પોતાના બચીવ માટે તે પોતાની તલવાર મ્યાનમાંથી ખેંચે છે. આ બન્ને સ્થિતિમાં તેને માટે વાત સાંભળવાનું કામ અઘરું છે.

પુરુષ તેના પ્રશ્નોના ઉકેલ એક પછી એક હાથ ધરવા માંડે, તો સ્ત્રી વધુને વધુ પ્રશ્નોની વાતો કરતી જાય છે. બે કે ત્રણ ઉકેલ સૂચવ્યા પછી પુરુષને થાય છે કે સ્ત્રી હવે સ્વસ્થ થઈ હશે. તેનું કારણ પણ એ જ કે મંગળવાસીઓ પોતે પણ ઉકેલ મેળવીને રાહત અનુભવતા હોય છે, અને જો તેમણે એ રીતે ઉકેલ આપવાની માગણી કરી હોય તો જ. પણ જ્યારે સ્ત્રી આમ છતાંય સ્વસ્થ થતી નથી, ત્યારે પુરુષને એમ લાગે છે કે તેણે આપેલો ઉકેલ અસ્વીકાર્ય બન્યો છે, અને એ રીતે તે પોતાની કદર નથી થઈ એવું અનુભવે છે.

બીજી બાજુ, જ્યારે તેને લાગે છે કે તેના ઉપર હુમલો થઈ રહ્યો છે, તો તે પોતાની બચાવની સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તેને લાગે છે જો તે પોતાની વાત સમજાવશે તો સ્ત્રી તેને દોષી ઠરાવવાનું બંધ કરશે. પણ જેટલો વધુ તે પોતાનો બચાવ કરે છે, સ્ત્રી તેટલી વધુ વ્યથિત બનતી જાય છે. પુરુષ સમજી શકતો નથી કે આ સમયે સમજાવટ એ વસ્તુ નથી જેની સ્ત્રીને જરૂર છે. તેને તો તેની લાગણીઓ કોઈ અન્ય સમજે, તેવી જરૂર છે, અને પોતાના વધારે પ્રશ્નોની વાતો કરવા દે તેવી જરૂર છે. જો પુરુષ ડાહ્યો હશે અને માત્ર સાંભળતો રહેશે, તો થોડા જ સમયમાં સ્ત્રી તેની જે કંઈ ફરિયાદ કરી રહી હશે તેમાંથી વિષય જ બદલી નાખશે અને બીજા પ્રશ્નો અંગેની વાતો પણ કરવા લાગશે.

જ્યારે સ્ત્રી એવા પ્રશ્નો ઉઠાવે કે જેનો કોઈ ઉકેલ પુરુષ પાસે હોતો નથી ત્યારે પણ પુરુષ અકળાઈ ઊઠે છે. દાખલા તરીકે, જો સ્ત્રી તણાવ હેઠળ હોય તો તે આવી ફરિયાદ કરી શકે:

– મને મારા કામનું પૂરતું વળતર નથી મળતું.

– આપણું ઘર પૂરતું મોટું નથી.

– આ કેટલી ગરમી છે, વરસાદ હવે ક્યારે પડશે!

– આપણા બેન્કના ખાતામાંથી આપણે વધુ પડતા પૈસા ઉપાડ્યા છે.

ઉપર કહેલામાંથી કોઈપણ વાક્યો સ્ત્રી પોતાની ચિંતાઓ, નિરાશાઓ અને નાસીપાસીને વ્યક્ત કરવા બોલે છે. તેને ખબર હોઈ શકે છે કે આ પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે વધારે કશું થઈ શકે તેમ નથી, પણ રાહત મેળવવા માટે પણ તેને એ માટે વાત કરવી પડે છે. જો તેની વાત સાંભળનાર તેની નાસીપાસી અને નિરાશાને સમજે તોપણ જાણે તેને પૂરતો ટેકો મળ્યો હોય તેવી તેને લાગણી થાય છે. પણ કદાચ આમ કરવાથી તે પોતાના પુરુષ સાથીદારને પણ વ્યથિત કરી દઈ શકે છે, જો તે સમજતો ન હોય કે આ બધી વાતને તેણે અભિવ્યક્તિ જ આપવાની જરૂર છે, અને તેમ કર્યા પછી તે સ્વસ્થ થઈ જશે.

જ્યારે સ્ત્રી ખૂબ જ વિગતે પોતાની સમસ્યાઓની વાત કરવા લાગે ત્યારે પુરુષ ધીરજ પણ ખોઈ બેસે છે. તેની એ સમજ ભૂલભરેલી હોય છે કે જ્યારે સ્ત્રી વિગતવાર વાત કરે ત્યારે તેણે એ બધી વિગત તે પ્રશ્નનો ઉકેલ લાવવા જાણવી જરૂરી છે. એ વિગતોનો સંબંધ પુરુષ સમજવા મથે છે અને પછી ધીરજ ખોઈ નાખે છે. ફરીથી એ સમજતો નથી કે ખરી રીતે સ્ત્રીને તેના તરફથી ઉકેલ જોઈતો જ નથી, બલ્કે માત્ર પરવા અને સમજ જ તેને જોઈતાં હોય છે.

આ ઉપરાંત, સાંભળવું એ પુરુષ માટે અઘરી પ્રવૃત્તિ છે, કારણ કે તે તેમાં કશોક તર્ક, કશીક ગોઠવણ હોય તેવી અપેક્ષા રાખે છે, પણ સ્ત્રી તો એવા તર્ક કે ગોઠવણ વિના જ, ગમે તેમ જ એક પ્રશ્ન પરથી બીજા પ્રશ્ન પર વાત કરવા લાગે છે. બે કે ત્રણ પ્રશ્નો આ રીતે સાંભળી લીધા પછી પુરુષ અતિશય અકળાય છે અને લાક્ષણિક રીતે બધા પ્રશ્નોનો તર્ક શોધવા મથે છે અને ન મળવાથી મૂંઝાય છે.

સાંભળવાની વાત પાછી ઠેલવામાં બીજું કારણ એ પણ છે કે પુરુષ છેવટની વાત, મૂળ મુદ્દો શું છે તે સમજવા માગે છે. પોતાનો ઉકેલ તે ત્યાં સુધી શોધી શકતો નથી જ્યાં સુધી તે (સ્ત્રીની) વાતનો મૂળ મુદ્દો ન પકડી લે. સ્ત્રી જેટલી વધુ વિગતો સંભળાવે ત્યારે તે સાંભળતી વખતે પુરુષ વધારે ગૂંચવાતો જાય છે, પણ જો પુરુષ એ વાત યાદ રાખે કે સ્ત્રીને વાત કરવા માત્રથી જ અથવા વધુ વિગતે વાત કરવાથી ઘણો લાભ પહોંચે છે, તો તેની ગૂંચવણ ઓછી થઈ જાય છે. જો પુરુષ એ વાત જ યાદ રાખી મૂકે કે વિગતવાર વાત કરવાથી તેને રાહત મળી શકે તેમ છે, તો તે પોતે પણ રીલેક્સ થઈ શકે છે, નિરાંત અનુભવી શકે છે. જે રીતે કોઈ સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવા માટે વિગતો જાણ્યાથી પુરુષ પોતે સંતોષ અનુભવે છે, એ જ રીતે સ્ત્રીને પોતાની સમસ્યાને વિગતે કહેવાથી સંતોષ મળે છે.

જેમ કોઈ સમસ્યાનો ઉકેલ

શોધવા માટે વિગતો વડે પુરુષ

પોતે સંતોષ અનુભવે છે,

એમ જ સ્ત્રીને પોતાની સમસ્યાને

વિગતે કહેવાથી સંતોષ મળે છે.

પુરુષને સહકાર સ્ત્રી એ રીતે આપી શકે કે વિગતવાર વાત કરતાં પહેલાં શરૂઆતમાં મૂળ વાત કે મુદ્દો જ પુરુષને કહી દે અને પછી તેમાં તેને લગતી વધારે વિગતો કહી સંભળાવે. એને એક ભેદ ભાવના ઊભી થાય તેવું કરવાનું ટાળવું. આમ તો સ્ત્રીઓ રહસ્યમય વાત કરવાની પદ્ધતિથી સામાન્ય રીતે આનંદિત જ થતી હોય છે કારણ કે તેથી તેની વાર્તામાં વધુ લાગણી આવતી રહે છે.

સાંભળનાર જો કોઈ અન્ય સ્ત્રી હોય, તો આ પદ્ધતિની કદર તે અવશ્ય કરી શકે છે, પરંતુ પુરુષ આ બધું સાંભળતાં જ ગૂંચવાઈ જાય છે, નાસીપાસ બની જાય છે.

જેટલે અંશે પુરુષ એક સ્ત્રીને સમજતો ન હોય, તો જ્યારે સ્ત્રી પોતાની સમસ્યાની વાત કરતી હશે ત્યારે તેટલે અંશે તેને નકારશે, પાછી ઠેલશે, સામનો કરશે, પરંતુ જ્યારે પુરુષને એ વાત સમજાવા લાગે છે કે સ્ત્રીને કઈ રીતે સંતોષ થાય છે, અને કઈ રીતે ટેકો આપી શકાય છે, ત્યારે સ્ત્રીની વાત સાંભળવાની પ્રક્રિયા તેને સહેજે અઘરી નહીં જણાય. વધુ મહત્ત્વની વાત એ પણ છે કે, સ્ત્રી પોતાની વાત શરૂ કરતાં જ પુરુષને જણાવી દે કે તે માત્ર વાત કરવા માગે છે, અને તેમાંના પ્રશ્નોનો ઉકેલ તેણે મેળવવો નથી, તો તરત પુરુષ રીલેક્સ થઈ શકે છે અને શાંતિથી સાંભળી શકે છે.

મંગળવાસીઓ અને શુક્રવાસીઓએ કઇ રીતે શાંતિ મેળવી

મંગળવાસીઓ અને શુક્રવાસીઓએ શાંતિપૂર્ણ જીવન એક સાથે ગાળવાની યુક્તિ શીખી કારણ કે તેમને એકમેકની ભિન્નતાઓનો સ્વીકાર કર્યો. મંગળવાસીએ એ વાત સ્વીકારી કે વાતો કરવાથી શુક્રવાસીઓ વધુ સ્વસ્થતા અનુભવે છે. તે પોતે કંઈ બહુ કહી શકે તેમ ન હોય છતાં તે હેવે સમજી ગયો કે માત્ર વાત સાંભળીને પણ તે સ્ત્રીને ઘણો મોટો ટેકો આપી શકે છે. આ બાજુ શુક્રવાસીઓએ પણ જાણી લીધું કે મંગળનાસીને પોતાના તણાવના મુકાબલા માટે એક ગુફામાં સંતાવું પડે છે-એકલવાયા રહેવું પડે છે. હવે તે ગુફા સ્ત્રીઓ માટે કોઈ રહસ્યમય બાબત કે ગભરાઈ ઊઠવાની નિશાની નથી રહી.

મંગળવાસી શું શીખ્યા

જ્યારે મંગળવાસી પહેલા એમ ધારતા હતા કે તેમના પર હુમલો થઈ રહ્યો છે કે તેમને દોષ દેવાઈ રહ્યો છે, કે તેમની ટીકા થઈ રહી છે, પણ ખરી રીતે સ્ત્રીઓની વાતો કેવળ કામચલાઉ હતી; અચાનક જ તે વધુ સ્વસ્થ થઈ ઊઠે છે અને પુરુષની ઘણી કદર કરનાર અને સ્વીકાર કરતી બની જાય છે અને મંગળવાસીઓએ જ્યારે સાંભળવાનું શીખી લીધું ત્યારે તેમણે જાણ્યું કે ખરેખર શુક્રવાસીઓને વાતચીત કરવાથી કેટલી વધુ સ્વસ્થતા મળી શકે છે.

દરેક મંગળવાસી સમજે કે શુક્રવાસી કંઈક સમસ્યાની વાત ઉઠાવે છે ત્યારે તે પુરુષને એમ નથી કહેતી કે તેનામાં કંઈક દોષ છે કે તે સ્ત્રી પ્રત્યે જરૂરી કર્તવ્ય બજાવી રહ્યો નથી ત્યારે તેને માનસિક શાંતિ મળી શકે. વળી, પુરુષે એ પણ જાણ્યું કે એક વાર જ્યારે સ્ત્રીને એ સમજાય કે તેની સમસ્યાની વાતો કોઈએ સાંભળી, ત્યારે બહુ જ જલદીથી એ આ સમસ્યાઓ પર વધુ સમય ગાળવાનું બંધ કરે છે અને વિધેયાત્મક વલણ દાખવે છે. આ સભાનતા મેળવ્યા બાદ મંગળવાસી માટે તેણીના બધા પ્રશ્નો ઉકેલવાની જવાબદારી પોતાની જ છે એવું અનુભવ્યા વિના તેની વાત સાંભળવાનું વધારે સરળ બન્યું.

ઘણી વખત પુરુષો અને સ્ત્રીઓ સમસ્યાની વાતોને સાંભળવાની જરૂરિયાત અંગે સાશંક રહે છે, નિર્ણય લઈ નથી શકતાં, કારણ કે તેમને એ વિશે સહેજે ખ્યાલ નથી કે આ વાત કરવાની પ્રક્રિયા જ કેટલી બધી સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને હિતકારી છે. તેમણે એ હકીકત જોઈ કે નોંધી નથી કે કઈ રીતે એક સ્ત્રી પોતાના પ્રશ્નની વાત વિગતે કહી રહ્યા પછી અચાનક જ કેટલી રાહત અનુભવે છે, બદલાઈ જાય છે, અને હકારાત્મક માનસિક સ્થિતિમાં આવી જાય છે. સામાન્ય રીતે તો તેઓ એ જ જોઈ હોય છે, કે સ્ત્રી (ઘણું ખરું તો તેમની માતા)ને જ્યારે લાગે કે તેની વાત કોઈ સાંભળતું નથી, ત્યારે તે પોતાના પ્રશ્નોની વાતો ચાલુ જ

રાખતી હોય છે અને એવું ત્યારે થતું રહે છે જ્યારે સ્ત્રીને એમ લાગે કે બહુ લાંબા સમય સુધી તેને કોઈએ સાંભળી નથી, કે તેને કોઈ ચાહતું નથી. આ રીતે, મૂળ પ્રશ્ન તો એ છે કે તેને કોઈ ચાહતું નથી એ વાત છે, નહિ કે તે પોતાના પ્રશ્નો વિષે વાતચીત કરતી રહે છે.

જ્યારે મંગળવાસીઓએ સાંભળવાની પ્રક્રિયા શીખી લીધી ત્યારે તેમણે એક આશ્ચર્યજનક શોધ કરી. તેમને એ વાત સમજાઈ કે શુક્રવાસી જ્યારે પોતના પ્રશ્નોની વાતો કરતી હોય ત્યારે તેને સાંભળવી તે એ જ રીત છે જેમ સમાચાર વાંચવા કે ટીવી જોવું વગેરે, તેને પોતાની ગુફામાંથી બહાર આવવામાં મદદકર્તા નીવડે છે.

એ જ રીતે, પુરુષ એ ભાવને દૂર રાખીને સ્ત્રીની વાત સાંભળે કે તેને દોષી કે જવાબદાર સમજવામાં આવે છે તો તે વધુ સારી રીતે સ્ત્રીની વાત સાંભળે છે. જેમ જેમ એ આ પ્રક્રિયામાં વધુ કુશળ બને છે તેમ તેને સમજાય છે કે તેને માટે પોતાના કામના દિવસમાં આવેલા પ્રશ્નો કે તણાવો ભૂલવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ આ પ્રક્રિયા છે અને વળી સાથે સાથે પોતાના સાથીદારને સ્વસ્થ બનાવવામાં પણ એ સહાયરૂપ બની શકે છે. જો કે એ પણ ખરું છે કે જે દિવસે તેને પોતાને પણ ખરેખર કામકાજનો તણાવ અતિશય જણાતો હોય ત્યારે તેણે પોતાની ગુફામાં સંતાવું અત્યંત જરૂરી છે, અને ધીમે ધીમે બીજા કોઈ નાના આકર્ષણોમાં ધ્યાન પરોવીને છેવટે તે સ્વયં પણ ગુફામાંથી બહાર આવી શકે છે, જેમ કે સમાચારપત્રો વાંચવાં કે સ્પર્ધાત્મક રમતો રમવી.

શુક્રવાસીઓ શું શીખ્યા

શુક્રવાસીઓને પણ માનસિક શાંતિ મળી શકી જ્યારે છેવટે તેમને સમજાયું

કે જ્યારે એક મંગળવાસી પોતાની ગુફામાં જતો રહે છે તે બાબત કોઈ એવી નિશાની નથી કે તે સ્ત્રીને પ્રેમ નથી કરતો. એમણે વધુ સ્વીકાર કરતો અભિગમ અપનાવ્યો કારણ કે તેઓ હવે સમજી શક્યા કે આવે સમયે મંગળવાસી અતિશય તણાવ હેઠળ હતો અને તેથી જ આવું પગલું લેતો હતો.

જ્યારે મંગળવાસી બહુ સરળતાથી બેધ્યાન બને તો તે વિશે શુક્રવાસીને માઠું લાગતું નહિ. જ્યારે શુક્રવાસી પોતાની વાત કરે અને મંગળવાસીનું ધ્યાન બીજે જતું રહે, તે વિનમ્રતાથી બોલવાનું બંધ કરે અને તેનું ધ્યાન પાછું વળે તે માટે રાહ જુએ અને એનું ધ્યાન ફરી તેની તરફ ફરે, ત્યારે પોતે અનુસંધાનથી વાત ફરીથી શરૂ કરે. સ્ત્રી હવે સમજી શકતી હતી કે પુરુષ માટે સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવું ઘણું કઠિન હોય છે. શુક્રવાસીઓએ શોધ્યું કે જ્યારે તેઓ મંગળવાસીના ધ્યાન માટે રાહતભરી અને સ્વીકારની પદ્ધતિ અપનાવે છે ત્યારે મંગળવાસી પોતાનું ધ્યાન ઘણી પ્રસન્નતાથી તેમના પ્રત્યે ફરીથી વાળે છે.

જ્યારે મંગળવાસી તદ્દન બીજા જ વિચારોમાં ખોવાયેલ હોય, તેની ગુફામાં હોય, ત્યારે શુક્રવાસીએ આ વાતને પોતાના તરફથી લાગણીથી સંબંધિત બાબત ન ગણી લેવાથી શુક્રવાસી શીખ્યા કે આ સમય એવો નથી જ્યારે અંગત વાતચીત કરવી જોઈએ, બલ્કે તેવે વખતે કાં તો વાતચીત માટે બીજા મિત્રો શોધવાનો, મજા કરવાનો અને શોપિંગ કરવાનો છે. એમ કરવાથી મંગળવાસીને તેના પ્રેમનો અહેસાસ થાય છે, સ્વીકારનો અનુભવ થાય છે, અને શુક્રવાસીઓ એ શોધ કરે છે કે તેમ કરવાથી વળી, મંગળવાસી પણ પોતાની ગુફામાંથી જલદી જ બહાર નીકળી આવે છે.

4

સામેની જાતિને કઈ રીતે હેતુપૂર્ણ બનાવવી (પ્રેરિત કરશો)

સદીઓ પહેલાં પોતપોતાના ગ્રહોમાં રહેવાના સમયે મંગળવાસીઓ અને શુક્રવાસીઓ પોતાની જુદી દુનિયામાં પ્રસન્ન હતા પણ એક દિવસ બધું બદલાઈ ગયું. પોતપોતાના ગ્રહોમાં આ નિવાસીઓ ખૂબ હતાશા અનુભવવા લાગ્યા, અચાનક જ. પણ આ હતાશાએ છેવટે તેમને સાથે રહેવાની પ્રેરણા આપી, હેતુપૂર્ણ બનાવ્યા.

તેમનામાં આ પરિવર્તનના રહસ્યોને સમજવાથી આજે આપણે એ સમજી શકીશું કે પુરુષ અને સ્ત્રી કેવી ભિન્ન રીતે હેતુપૂર્ણ બને છે, પ્રેરણા મેળવે છે. આ નવી સભાનતા વડે તમે તમારા સાથીદારને વધુ ટેકો આપવાને સમર્થ બનશો એટલું જ નહિ પણ તણાવપૂર્ણ અને કઠિન સમયમાં જરૂરી ટેકો પણ તેના તરફથી મેળવી શકશો. ચાલો આપણે કાળના ઊંડાણમાં પાછળ ફરીને જોઈએ

અને જે બન્યું હતું તેના સાક્ષી બનીએ.

જે વખતે મંગળવાસીઓને હતાશાનો અનુભવ થયો, ગ્રહ પરના બધા જ લોકો શહેર છોડીને ગુફાઓમાં લાંબો સમય ઘૂસી ગયા. તેઓ જાણે ત્યાં ફસાઈ પડ્યા અને બહાર ન આવી શક્યા, એક મંગળવાસીએ પોતાના અંતરીક્ષના દૂરબીન પર સુંદર શુક્રવાસીઓને નિહાળ્યા. પોતાના દૂરબીનમાંથી આ સુંદર દૃશ્ય તેણે અન્ય લોકોને પણ બતાવ્યું અને આટલા સુંદર લોકો પર દૃષ્ટિ પડતા જ મંગળવાસીની હતાશા જાણે અદૃશ્ય બની ગઈ. પોતાની ગુફામાંથી તેઓ હવે બહાર આવી ગયા અને શુક્રગ્રહ પર પહોંચવા માટે અંતરીક્ષયાનો ઘડવામાં મચી પડ્યા.

આ બાજુ શુક્રવાસીઓ પણ હતાશામાં ડૂબેલા હતા, પોતે વધુ સ્વસ્થ થાય તે માટે તેમણે પોતાના વર્તુળ બનાવ્યાં અને પરસ્પર પોતાના પ્રશ્નો વિશે વાતચીત કરવા લાગ્યાં. પણ આનાથી હતાશા દૂર થતી જણાઈ નહિ. ઘણા લાંબા વખત સુધી આવી હતાશા અનુભવી અને પછી પોતાની અંત:સ્ફૂરણાથી માન્ય એક અનોખું દૃશ્ય જોયું. મજબૂત અને હેરતભર્યા લોકો (મંગળવાસીઓ) અંતરીક્ષમાંથી પોતાના ગ્રહ પર આવશે અને તેમને પ્રેમ કરશે, તેમની સેવા કરશે અને તેમને ટેકો આપશે. અને અચાનક જ તેમને જાણે નવજીવન મળ્યું. પોતાને જણાયેલા આ દૃશ્ય અંગે તેમણે વાતચીત કરી અને તેમની હતાશા અલોપ થઈ. હવે તેઓ મંગળવાસીના આગમન અને સ્વાગતની તૈયારીમાં લાગી ગયા.

પુરુષને જ્યારે લાગે કે તેની

જરૂર જણાય છે, ત્યારે તેને

પ્રેરણા મળે છે અને તે સશક્ત

બને છે. સ્ત્રીને જ્યારે લાગે

છે કે તેની સાથે સ્નેહભર્યો

વ્યવહાર થાય છે, ત્યારે તેને

પ્રેરણા મળે છે અને તે સશક્ત

બને છે.

હેતુપૂર્ણ બનવાના, પ્રેરિત થવાનાં આ રહસ્યો હજી આજે પણ વ્યાવહારિક રીતે ઉપયોગી છે. પુરુષો પોતાને માટે જરૂરિયાત હોય તેવું અનુભવે છે ત્યારે ખૂબ પ્રેરિત થાય છે, પોતાને સશક્ત અનુભવે છે. જ્યારે કોઈ સંબંધમાં પોતાની જરૂર રહી નથી એવી ભાવના પુરુષમાં જાગે છે ત્યારે ક્રમશ: તે પરોક્ષ બનતો જાય છે, તેની શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે; દિવસે દિવસે તે આ સંબંધમાં પોતાનું પ્રદાન ઓછું કરવા લાગે છે. બીજી બાજુ, જ્યારે તે પોતાના પર કોઈ વિશ્વાસ ધરાવે છે એવું અનુભવે છે ત્યારે સ્ત્રીની જરૂરિયાતોને પૂરી કરવા, તેના પ્રયત્નોની કદર મળવાથી, તે પોતાને ખૂબ સશક્ત અનુભવે છે અને પોતાનું પ્રદાન આપવા તત્પર રહે છે.

જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને પ્રેમ કરે

પુરુષનું સ્ત્રીના પ્રેમમાં પડવું એ એવી જ પ્રક્રિયા છે જે મંગળગ્રહવાસીએ સૌ પ્રથમ વખત શુક્રવાસીઓને જોઈને અનુભવી હતી. પોતાની ગુફામાં અટકી પડેલા, પોતાની હતાશાના સ્રોતથી અજાણ રહી ગયેલો પુરુષ આકાશમાં ટેલિસ્કોપની મદદથી શોધખોળ કરી રહ્યો હતો. જાણે તેના પર વીજળી પડી હોય તેમ, એક અજવાળી ક્ષણે તેનું જીવન સંપૂર્ણ રીતે અને સદાને માટે પરિવર્તન

પામ્યું. ટેલિસ્કોપમાંથી તેણે શુક્રના ગ્રહ પર રહેતા લોકોને જોયા. દૃશ્યના સૌંદર્ય અને લાલિત્યથી તે અંજાઈ ગયો.

તેણે શુક્રવાસીઓની શોધ કરી લીધી હતી. તેના શરીરમાં તાપ વધી ગયો. જીવનમાં પહેલીવાર, શુક્રગ્રહવાસીને જોતાં જ તે હવે પોતાના સિવાયની અન્ય વ્યક્તિ પ્રત્યે કાળજી કરતો બની ગયો. માત્ર એક જ નજરમાં તેના જીવનમાં નવો હેતુ આવ્યો. તેના પરથી હતાશાનું આવરણ હટી ગયું.

મંગળવાસીનું તત્ત્વજ્ઞાન છે જીતવું/હારવું. મારે જીતવું છે અને તમે હારો તેમાં મારે કશી ચિંતા નથી. જ્યાં સુધી મંગળવાસી પોતાની કાળજી આ સિદ્ધાંતથી લેતો હતો, ત્યાં સુધી બધું ઠીકઠીક ચાલ્યું. સદીઓ સુધી આમ જ ચાલતું પણ રહ્યું. પણ હવે તેમાં ફેરફાર કરવો જરૂરી બન્યો. પોતાની જાતને અગ્રતા આપવાની વાત હવે પૂરતો સંતોષ નહોતી આપતી. પ્રેમમાં હોવાથી તેમને હવે પોતાની જાત જેટલી જ જીતવાની જરૂર શુક્રવાસી માટે પણ જણાવા લાગી.

આજે મોટા ભાગની ખેલકૂદની રમતોમાં મંગળવાસીઓની આ સ્પર્ધાત્મક લિપિ આપણે જોઈ શકીએ છીએ. દાખલા તરીકે, ટેનિસની રમતમાં મારે જીતવું છે, એટલું જ નહિ, પણ મારા શોટ્સને પાછા વાળવાનું મારા મિત્ર માટે બને તેટલું અઘરું બનાવીને તેને હરાવવો છે. મારો મિત્ર હારે તેમાં કંઈ નહિ, પણ જીત મારી છે એ વાત જ ખુશીની છે.

જીવનમાં મંગળવાસીના આવા અભિગમને સ્થાન છે એ સાચું ભલે હોય, પરંતુ આપણી પુખ્ત રીલેશનશીપ કે સંબંધોમાં જીત/હારનો અભિગમ હાનિકર્તા નીવડે છે. મારા સાથીદારને થતાં નુકસાનને અવગણીને પણ જો હું મારી જ જરૂરિયાતો સંતોષું તો ચોક્કસ આપણે પણ દુ:ખ, અણગમો અને સંઘર્ષની

ભાવનાનો અનુભવ કરીશું જ. સફળ સંબંધ બાંધવાનું રહસ્ય એ છે કે બન્ને સાથીદારોની જીત થાય તેવું વર્તન રાખવું.

ભિન્નતાઓ આકર્ષે છે

પહેલો મંગળવાસી પ્રેમમાં પડ્યો, ત્યારથી પોતાના બાંધવ મંગળવાસીઓ માટે ટેલિસ્કોપનું ઉત્પાદન શરૂ કરી દીધું. તેઓ બહુ ઝડપથી પોતાની હતાશામાંથી બહાર આવી ગયા. તેઓ પણ શુક્રવાસીઓ પ્રત્યે પ્રેમનો અહેસાસ કરવા લાગ્યા. પોતાની જાત જેટલી જ ચિંતા અને કાળજી તેમને શુક્રવાસીઓ માટે પણ થવા લાગી.

એ અજાણ્યા ને સુંદર શુક્રવાસીઓ મંગળવાસીઓ માટે રહસ્યમય આકર્ષણ બની ગયા. જો મંગળવાસીઓ સખત હતા, તો શુક્રવાસીઓ સુંવાળા. જો મંગળવાસીઓ વાંકાચૂંકા ખૂણાઓ વાળા હતા, તો શુક્રવાસીઓ સુડોળ. એક જાદુઈ રીતે, સંપૂર્ણ રીતે, તેમને પોતપોતાની આવી ભિન્નતાઓ એકમેકની પૂરક જણાઈ.

નિ:શબ્દ રહીને, વગર બોલ્યે, જાણે શુક્રવાસીઓ કહી રહ્યા હતા, 'અમને તમારી જરૂર છે. તમારી શક્તિ અને સામર્થ્ય અમને ખૂબ સંતોષ આપી શકે તેમ છે, અમારા ખાલીપણાને ભરી દેવા સમર્થ છે. આપણે સાથે મળીને ખૂબ જ સુખી જીવન વીતાવી શકીશું.' આ પ્રકારના આમંત્રણથી મંગળવાસીઓ હેતુપૂર્ણ બન્યા. તેમને પ્રેરણા મળી અને સશક્તિમાન થવાનો અનુભવ કર્યો.

ઘણી સ્ત્રીઓ અંતઃસ્ફૂરણાથી સમજે છે કે આવો સંદેશ કઈ રીતે આપવો. સંબંધની શરૂઆતમાં, એક નાનકડી, ક્ષણિક નજરથી જ સ્ત્રી પુરુષને સંદેશ આપી દે છે કે તું મને સુખી કરી શકીશ. આ સૂક્ષ્મ પદ્ધતિથી તે હકીકતમાં આ

સંબંધનો પાયો નાખે છે, તેમાં પહેલ કરે છે. આવી નજર મંગળવાસીને વધુ નજીક આવવા પ્રોત્સાહન આપે છે. સંબંધ બાંધવા અંગેની પોતાની ભીતિને હઠાવવાની શક્તિ તેને મળે છે. કમભાગ્યે, એક વખત સંબંધ શરૂ થાય અને પ્રશ્નો ઊભા થાય. સ્ત્રી જાણતી નથી કે પેલો સંદેશ પુરુષ માટે હજી પણ કેટલો બધો મહત્ત્વનો છે, અને તેથી તે આપવાનું ભૂલતી જાય છે.

મંગળવાસી એ વાતે ખૂબ પ્રેરણા મેળવે છે કે શુક્રવાસીઓના જીવનમાં ફેરફાર થવાની શક્યતા છે. મંગળની જાતિ ઉત્ક્રાન્તિના નવા સ્થાન પર વિહરવાની તૈયારીમાં હતી. તેઓને હવે એ વાતે સંતોષ નહોતો કે પોતાને સિદ્ધ કરી બતાવે અને પોતાની શક્તિનો વિકાસ કરતા રહે. હવે તેઓને પોતાની શક્તિ અને કુશળતાનો ઉપયોગ બીજા માટે ખાસ કરીને શુક્રવાસીઓની કાળજી માટે કરવાની ઇચ્છા થઈ છે. એક નવા સિદ્ધાંતનું તેઓ ઘડતર કરવા લાગ્યા હતા, અને એ હતી જીત/જીતનું તત્ત્વજ્ઞાન. એક એવી દુનિયા તેમને જોઈતી હતી જેમાં બધા પોતાને માટે જ નહિ પણ બીજાને માટે પણ કાળજી લે, સંવેદનશીલ બને.

મંગળવાસી માટે પ્રેમ જ પ્રેરણા

સ્પેસશીપનો મોટો કાફલો મંગળવાસીઓએ બાંધ્યો જેમાં બેસીને તેઓ અંતરીક્ષ પાર શુક્રગ્રહ પર ઊતરી શકે. આટલી જીવંતતાનો અહેસાસ આજ સુધી તેમનો થયો નહોતો. શુક્રવાસીઓ પર એક જ નજર પડી, અને તેમના ઇતિહાસમાં પહેલીવાર એવું બન્યું કે તેમણે બીજા માટે નિ:સ્વાર્થ લાગણીનો અનુભવ કર્યો.

એ જ રીતે, જ્યારે પુરુષ પ્રેમમાં હોય છે, ત્યારે અન્યની સેવા માટે તેને સૌથી વધુ પ્રેરણા મળી રહે છે. જ્યારે તેનું હૃદય ખુલ્લું થાય છે, તે એટલો

આત્મવિશ્વાસ અનુભવે છે કે તે મોટાં મોટાં પરિવર્તનો લાવવાની પોતાનામાં શક્તિ આવેલી સમજી જાય છે. પોતાની સિદ્ધિ આ રીતે પુરવાર કરવાની તક વડે તે પોતાને સૌથી વધુ સારી રીતે અભિવ્યક્ત કરી શકે છે, પણ જ્યારે તેને લાગે છે કે તે સફળ નથી થઈ શકતો, ત્યારે તે ફરીથી પોતાની સ્વાર્થી ઘરેડમાં જોતરાઈ જાય છે.

જ્યારે પુરુષ પ્રેમમાં હોય ત્યારે તે બીજાની એટલી કાળજી લે છે જેટલી તે પોતાની લેતો હોય. કેવળ પોતાને માટે જ કાળજી લેવાના બંધનમાંથી એ છૂટી જાય છે અને બીજા માટે લેવા મુક્ત બને છે- વ્યક્તિગત લાભ માટે નહિ, પરંતુ પોતાના હૃદયની લાગણી માટે પોતાની સાથીદારને મળતો સંતોષ જાણે તે સ્વયં અનુભવે છે. તે માટે તેણીને ખુશી મળે-ઘણી વિપદાઓ વેઠવા પણ તે તૈયાર છે, કારણ કે હવે તેની ખુશી એ જ એની ખુશી છે. આમાં તેને કરવા પડતા સંઘર્ષો પણ હળવા બને છે, સરળ બને છે, એક ઉચ્ચતર ધ્યેય સાથે, ઉમદા હેતુ સાથે તે સશક્ત બની ગયો છે.

યુવાનીના સમયમાં માત્ર પોતાને માટે જ બધું કરવાથી તે સંતોષ પામતો હતો. પણ જેમ એ પુખ્ત બને છે તેમ સ્વ-સંતોષની લાગણી પૂરતી નથી બનતી. સંતોષ મેળવવા તેણે જીવનમાં પ્રેમમાંથી પ્રેરણા મેળવવી રહી. ખુલ્લા દિલે, બિનસ્વાર્થી અને બિનશરતી રીતે આપતા રહેવાની આ વાતે તેને પ્રેરણા મળે છે જેના વડે તે પહેલાંની પેલી સ્વ-સંતોષની, સ્વાર્થી પદ્ધતિમાંથી મુક્ત બને છે, જેમાં તેણે બીજા કોઈની પરવા કરવાની નહોતી. હજી તેને પ્રેમ મળે તેવી જરૂર રહે છે જ, છતાં તેની સૌથી વધુ જરૂરિયાત હવે છે, પ્રેમ આપવાની.

મોટા ભાગના પુરુષો પ્રેમ આપવા માટે તરસે છે, એટલું જ નહિ, પ્રેમ મેળવવા પણ એટલા જ આતુર હોય છે. સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે તેઓ એ

વાત સમજતા નથી કે 0 ચૂકી જાય છે. પોતાના પિતાઓને જવલ્લે જ માતાઓને કશું આપીને સંતુષ્ટ કરતાં જોયા હોય છે. પરિણામે તેઓ એ વાત જાણતા હોતા નથી કે પુરુષ માટે સંતોષનો મોટો સ્રોત એ જ છે જે કશું આપવાથી આવે છે. જ્યારે તેના સંબંધો નિષ્ફળ જણાય છે ત્યારે તે હતાશામાં ખેંચાય છે અને ગુફામાં પુરાયેલો અનુભવે છે. પહેલાં એ બીજાની પરવા કરવી બંધ કરી દે છે અને પછી વિચારે છે કે શા માટે તે આટલી હતાશા અનુભવી રહ્યો છે.

આવા સમયે તે સંબંધોમાંથી કે નજદીકી જોડાણોથી હટી જાય છે અને પોતાની ગુફામાં ભરાય છે. આ બધું શેને માટે-આવા પ્રશ્નો તેને થાય છે-કે તેણે શા માટે આવી ચિંતાઓ કરવી! એ સમજી શકતો નથી કે તેણે પરવા કરવી બંધ કરી છે કારણ કે તે એમ માને છે કે હવે તેની કશી જરૂર નથી. એ નથી જાણતો કે કોઈ એવું શોધીને જેને તેની જરૂર હોય, તે આ હતાશાને ખંખેરી કાઢી શકે છે અને ફરીથી હેતુપૂર્ણ બની શકે છે.

તેની જરૂર ન હોવી એ પુરુષ માટે ધીમું મૃત્યુ છે

જ્યારે પુરુષને એમ લાગે કે તે બીજાના જીવનમાં કોઈ પ્રકારે વિધેયાત્મક તફાવત લાવતો રહે છે, પોતાના જીવન અને સંબંધો માટે પણ પરવા કરવી તેને માટે અઘરું બને છે. જ્યારે પોતાની જરૂર નથી એમ લાગે ત્યારે હેનુપૂર્ણ રહેવું અઘરી વાત જ છે. ફરીથી હેતુપૂર્ણ બનવા માટે એને એવી લાગણી થવી જોઈએ કે તેની જરૂર બીજાને છે જ, તેના પર કોઈની વિશ્વાસ છે, કોઈ તેનો સ્વીકાર કરે છે. તેની જરૂર ન હોવી એ પુરુષ માટે ધીમું મૃત્યુ છે.

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષને પ્રેમ કરે

એક સ્ત્રી પ્રેમમાં પડે ત્યારે એ જ સ્થિતિ હોય છે જે પહેલી શુક્રવાસી સ્ત્રીને

અંતઃસ્ફૂરણા થઈ કે મંગળવાસીનું આગમન થવાનું છે. તેણીને સ્વપ્ન આવ્યું કે જાણે એક સ્પેસશીપનો કાફલો આકાશમાંથી ઊતરશે અને તેમાંથી અમારે માટે પ્રેમભર્યા હૃદયના મંગળવાસીઓ બહાર ર આવશે. એમને પુષ્ટિ કે ઉછેરની જરૂર નથી બલ્કે તેઓ ની શુક્રવાસીઓના પોષણ માટે અને તેમની કાળજી લેવા માટે આવ્યા હશે.

આ મંગળવાસીઓ સંનિષ્ઠ હતા અને શુક્રવાસીઓના સૌંદર્ય તેમજ સંસ્કારોથી આકર્ષાયા હતા. મંગળવાસીઓ સમજી ચૂક્યા હતા કે તેમના સામર્થ્ય અને ક્ષમતાનો કશો અર્થ નહોતો, જો તે બીજાની સેવામાં કામ ન આવે. આ આશ્ચર્યજનક અને પ્રશંસનીય લોકોને એ શુક્રવાસીઓની સેવામાં, તેમને પ્રસન્ન કરવામાં અને સંતુષ્ટ કરવામાં રાહત અને પ્રેરણા મળ્યાં. કેવો ચમત્કાર?

બીજા શુક્રવાસીઓને પણ આવાં જ સ્વપ્નો આવ્યાં અને તે જ ક્ષણે તેઓ પણ હતાશામાંથી બહાર આવી ગયા. મંગળવાસીઓ મદદ લઈને આવે છે એ વાતનો અહેસાસ જ આ પરિવર્તન લાવી શક્યો. અત્યાર સુધી એકલા અને અટૂલા રહેવાની વાતથી તે શુક્રવાસીઓ હતાશામાં ડૂબ્યાં હતાં. હવે જ્યારે પ્રેમભરી સહાય આવી પહોંચવાની હતી, તેમની હતાશા દૂર થઈ.

મોટા ભાગના પુરુષોને જાણ નથી હોતી કે સ્ત્રી માટે કોઈની પ્રેમભરી કાળજી અને ટેકો કેટલાં મહત્ત્વનાં છે. જ્યારે તેઓ જાણી લે કે તેમની જરૂરિયાતો પૂરી થઈ શકશે, ત્યારે સ્ત્રીઓ ખુશ થાય છે. જ્યારે કોઈ સ્ત્રી વ્યથિત હોય, મૂંઝાયેલી, ગૂંચવાયેલી, થાકેલી કે આશાહીન સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેને માત્ર સાદી મૈત્રી જોઈએ છે. તેને પોતે એકલી અટૂલી છે એવું ન લાગે તે જરૂરી બને છે. તેને પ્રેમ અને પરવાભર્યા સાથની જરૂર છે.

સહાનુભૂતિ, સમજદારી, વાજબીપણું અને કરુણા જેવો ટેકો કરતી ભાવનાઓ પુરુષ વ્યક્ત કરીને સ્ત્રીને તેના ટેકાનો વધુ સ્વીકાર કરતી, કદર કરતી બનાવી શકે છે. પુરુષ સમજતો નથી હોતો કે તેમની મંગળ ગ્રહ પરથી તેને વિરાસાતમાં મળેલી અંતઃસ્ફૂરણા મુજબ તે માનતો હોય છે કંઈ સમસ્યા આવી હોય તો ગુફામાં એકલા રહેવું સારું છે. જ્યારે સ્ત્રી વ્યથિત થાય છે, તેના પ્રત્યેના આદરને કારણે પુરુષ તેને પણ પોતાની જેમ એકલી રાખે છે, અથવા જો સાથે રહે તો તેના પ્રશ્નોના ઉકેલો સૂચવી સૂચવીને સ્થિતિ વધુ બગાડી મૂકે છે. તેને ખ્યાલ જ નથી આવતો કે પાસે હોવું, નજીદીકી જાડાણ રાખવું અને તેની ભાવનાઓમાં ભાગ પડાવવો જેવી પદ્ધતિ સ્ત્રી માટે કેટલું મહત્ત્વ ધરાવે છે. સ્ત્રીની સૌથી મોટી જરૂર એ જ છે કે તેની વાત કોઈ સાંભળે.

પોતાની સ્થિતિ વિશે વાત કરતાં કરતાં સ્ત્રીને યાદ આવતું જાય છે કે તે પ્રેમને લાયક છે, અને તેની જરૂરિયાતો અવશ્ય પૂરી થશે. તેથી તેની શંકા અને અવિશ્વાસ પણ પીગળી જાય છે. આવા ફરજિયાત આવી પડતાં દબાણથી હવે સ્ત્રી છૂટી જાય છે, જ્યારે તે ફરીથી સમજી જાય છે કે તે પ્રેમને લાયક છે જ, તેણે પ્રેમ મેળવવા પ્રયત્નો કરવાના નથી. આમ થવાથી તે રાહત અનુભવે છે, ઓછું આપવા છતાં વધુ મેળવે છે અને તે અલબત્ત લાયક છે જ.

ફરજિયાત આવી પડતાં દબાણથી

સ્ત્રી છૂટી જાય છે જ્યારે તે

ફરીથી સમજી જાય છે કે તે પ્રેમને

લાયક છે જ, તેણ પ્રેમ મેળવવાના

પ્રયત્નો કરવાના નથી. આમ થવાથી

તે રાહત અનુભવે છે, ઓછું આપે છતાં

વધુ મેળવે છે. અલબત્ત તેને લાયક

તો તે છે જ...

વધુ પડતું આપવું થકવી નાખે છે

પોતાની હતાશાને માટે શુક્રવાસીઓ પોતાની લાગણીઓ વહેંચવામાં અને વાતચીત કરવામાં વ્યસ્ત હતા. વાતચીત કરતાં કરતાં તેમને પોતાની હતાશાનું કારણ જડી આવ્યું. તેઓ આખો વખત આપતા રહેવાથી હવે થાકી ગયા હતા. એકમેકને માટે સતત જવાબદારી લેવાથી તેઓ હવે કંટાળ્યા હતા. તેઓ હવે રાહત ઈચ્છતા હતા અને કંઈ નહિ તો થોડીવાર માટે બીજું કોઈ પોતાની કાળજી લે એવું ઈચ્છતા હતા. બીજા સાથે બધું જે વહેંચવાથી પણ તેઓ હવે કંટાળ્યા હતા, થાક્યા હતા હવે પોતે કંઈક ખાસ બનીને પોતાની આગવી ચીજો હોય તેવું ઈચ્છતા હતા. હવે તેમને 'શહીદો' તરીકે સંતોષ નહોતો, બીજા માટે જીવવાથી સંતોષ નહોતો.

શુક્ર પર તેઓ હારો/જીતોનો સિદ્ધાંત રાખતા હતા- 'હું હારું જેથી તમે જીતી શકો.' જ્યાં સુધી બીજા માટે તમે ત્યાગ કરતાં રહો ત્યાં સુધી બધાની કાળજી લેવાતી. પણ સદીઓથી આ પદ્ધતિ વડે જીવ્યા બાદ શુક્રવાસીઓ થાક્યા હતા, એકમેકની પરવા કરી કરીને અને બધી જ ચીજોમાં બીજા સાથે સતત વહેંચણી કરતાં રહીને હવે તેઓ પણ જીત/જીતના સિદ્ધાંતો માટે તૈયાર થઈ ચૂક્યા હતા.

એ જ રીતે, આજે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ વધુ પડતું આપવાથી થાકી જતી

હોય છે. તેમને એમાંથી હવે મુક્તિ જોઈએ છે અને એ સમયમાં તેઓ બધું માત્ર પોતાને માટે જ કરે. પરવા કરવામાં પોતાની જાતને અગ્રતા આપે. ભાવનાત્મક ટેકો કોઈક આપે, એવું કોઈક જ જેની તેમણે પરવા ન કરવી પડે, એવું તેઓ ઈચ્છે છે અને એ માટે મંગળવાસીઓ તદ્દન બંધબેસતા છે.

આ તબક્કે મંગળવાસીઓ હવે એ શીખી રહ્યા છે કે આપવું કઈ રીતે, ત્યારે શુક્રવાસીઓ એ શીખવા તૈયાર થઈ ગયા છે કે લેવું કઈ રીતે. સદીઓ પછી શુક્રવાસીઓ અને મંગળવાસીઓ તેમની ઉત્ક્રાંતિમાં મહત્ત્વપૂર્ણ તબક્કે પહોંચ્યા છે. શુક્રવાસીએ સમજવાનું છે કે સ્વીકારવું કેવી રીતે, મંગળવાસીએ શીખવાનું છે કે આપવું કેવી રીતે.

આ પરિવર્તન જેમ જેમ પુખ્તતા વધે તેમ સામાન્ય રીતે સ્ત્રી અને પુરુષમાં જોવા મળે જ છે. પોતાના નાનપણના દિવસોમાં સ્ત્રી વધુ સરળતાથી ત્યાગ કરવા અને પોતાના સાથીદારને જરૂર મુજબ પોતાને ઢાળવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. પુરુષ પણ પોતાના નાનપણના દિવસોમાં વધારે સ્વ-કેન્દ્રી રહે છે અને બીજાની જરૂરિયાત પ્રત્યે અભાન. જેમ સ્ત્રી પુખ્ત થતી જાય તેમ તેને ખ્યાલ આવતો જાય છે કે પોતાના સાથીદારને ખુશ રાખવાના હેતુથી તે કઈ રીતે ત્યાગ કરતી આવી છે. પુરુષ પણ પુખ્ત થતો જાય તેમ સમજવા લાગે છે કે કઈ રીતે તે બીજાને મદદ કરી શકે છે અને વધુ સન્માન આપી શકે છે.

પુખ્ત થતાં થતાં પુરુષને એ ખ્યાલ પણ આવતો જાય છે કે તે પોતાની જાતને પણ ત્યાગી દેતો હોય, પણ તેમાં પણ મુખ્ય પરિવર્તન એવું છે કે તે કઈ રીતે આપવામાં સફળ થાય તેની વધારે સભાનતા આવી છે. એ જ રીતે પુખ્ત થતાં થતાં સ્ત્રી પણ સમજવા લાગે છે કે આપવા માટે નવા વ્યૂહો ક્યા હોય છે, પણ તેનું મુખ્ય પરિવર્તન એ શીખવામાં છે કે સીમાંઓ નિશ્ચિત કરવી, જેથી તેને

જે જોઈએ છે તે તેને મળી શકે.

આરોપ મૂકી છૂટી પડવું

જ્યારે સ્ત્રીને લાગે છે કે તે વધું પડતું આપી રહી છે, તે સાથીદારને તેઓના દુ:ખ માટે જવાબદાર ગણે છે. તેને જે મળ્યું છે તેના કરતાં ઘણું આપ્યું છે એનો અન્યાય તેને કઠે છે.

એને જે મળવું જોઈએ તે મળ્યું નથી, પોતાના સંબંધમાં સુધારો લાવવા માટે તેણે એ વાત સમજવી જરૂરી બને છે કે તે એ જાણી લે કે આ સમસ્યામાં તેનું પોતાનું પ્રદાન શું છે. જ્યારે તે અતિ ઘણું આપે છે ત્યારે સ્ત્રીએ પોતાના સાથીદાર ઉપર આરોપ ન મૂકવો જોઈએ. એ જ રીતે જે માણસ બહુ ઓછું આપતો હોય તેણે પોતાના સાથીદાર ઉપર નકારાત્મક વલણ કે ગ્રહણશીલ ન બનવા જેવા આરોપ ન મૂકવા જોઈએ. બન્ને કિસ્સામાં, આરોપ મૂકવાથી પણ કશું સુધરતું નથી, સુધરવાનું નથી.

સમજદારી, વિશ્વાસ, કરુણા, સ્વીકાર અને ટેકો આપવો-આ જ નિરાકરણ છે, નહિ કે સાથીદારોને માથે આરોપ મૂકી છૂટી પડવું. જ્યારે આવી કોઈ સ્થિતિ ઊભી થાય, સ્ત્રીને માઠું લગાડનાર તરીકે દોષો ઠરાવવાને બદલે પુરુષ એણે ન માગ્યો હોય તો પણ કરુણાથી ટેકો આપે અને એ કંઈ કહે ત્યારે પહેલાં પોતાના ઉપર જાણે દોષ મૂકવા જેવું લાગે, તેમ છતાં સ્ત્રીની વાત સાંભળે, તેને પોતાનામાં વિશ્વાસ રાખવામાં મદદ કરે અને પોતાની પાસે ખુલ્લી રીતે વાતચીત કરવા પ્રોત્સાહન આપવા તેની સાથે નાની નાની વાત પણ કરતો રહે, તો તેને જણાવી શકશે કે તેને પરવા છે.

ઓછું આપવા માટે આરોપ મૂકવાને બદલે, દોષી બનાવવાને બદલે, સ્ત્રી

પોતાના સાથીદારની અપૂર્ણતાઓને સ્વીકારે, માફ કરે, ખાસ કરીને જ્યારે તેણીને તે નિરાશ કરે છતાં, એ વિશ્વાસ ચાલુ રાખે કે તેને ટેકો આપતો ન હોવા છેતાં તે વધુ આપવા માગતો હોય છે. હજુ વધુ જે કંઈ તે આપે તેની કદર કરીને અને તેનો ટેકો માગતા રહેવાથી તેવું તે જાણે છે. વધુ આપવામાં પુરુષને મદદ કરવી વધુ જરૂરી છે.

સીમા દોરવી અને માનવી

પરંતુ, આપવામાં પણ પોતાના સાથીદારને હીણપત ન લાગે એ રીતે સ્ત્રીએ પોતાની સીમા જાણી લેવી સૌથી વધુ મહત્ત્વની છે. પોતાનો સાથીદાર તેની તુલનામાં જ આપશે એવી અપેક્ષા ન રાખતાં, સ્ત્રી પોતે કેટલું આપે છે તેની હંમેશાં સીમા દોરી રાખે અને તેને માને તે જરૂરી છે.

એક દાખલો જાઈએ. જીમ ૩૯ વર્ષનો છે અને તેની પત્ની સુઝન ૪૧ વર્ષની અને એ ઉંમરે તેઓ સલાહ માટે આવ્યાં. સુઝને ફરિયાદ કરી કે છેલ્લાં ૧૨ વર્ષથી તે આપતી જ આવી છે અતે જીમ કરતાં હંમેશાં વધારે, અને હવે આ સ્થિતિ વધુ ચલાવી લેવા નથી માગતી. તેણે જીમ પર આળસુ, સ્વાર્થી, તેના પર લગામ રાખનારો અને નીરસ હોવાનો આરોપ મૂક્યો. તેણે કહ્યું કે તેની પાસે કશું હવે આપવા જેવું નથી અને હવે આ સંબંધમાંથી તે છૂટી જવાને તૈયાર છે. જીમે તેને સલાહ લેવા આવવા તૈયાર કરી હતી છતાં તેને શંકા હતી કે સલાહ લીધાથી પણ કંઈ વળશે, પરંતુ સલાહ લીધા પછી છ માસના ગાળામાં ત્રણ વિશિષ્ટ પગલાં તેમણે ભર્યાં. આજે તેઓ એક સુખી દાંપત્ય જીવન ગુજારે છે અને તેમનાં ત્રણ બાળકો સાથે ખુશીથી રહે છે.

પગલું-૧ હેતુપૂર્ણતા

મેં જીમને સમજાવ્યું કે તેની પત્નીએ બાર બાર વર્ષથી જે કંઈ નારાજગીઓ અનુભવી હતી તેનો આજે સરવાળો થયો હતો. જો તેને પોતાનું લગ્નજીવન બચાવવું હોય તો લગ્નજીવનને કામયાબ બનાવવાનો હેતુ તેની પત્નીમાં પણ ઊભો કરવા માટે જીમે હવે તેની ખૂબ જ વાતો ધીરજથી સાંભળવાની રહે છે. પહેલી છ બેઠકોમાં તેઓ બન્ને હાજર હતાં ત્યારે મેં સુઝનને પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા, બીજાને કહેવા માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું અને તેની જે કંઈ નકારાત્મક લાગણીઓ પણ હતી તે ધીરજથી સાંભળવામાં જીમને પણ મદદ કરતો રહ્યો. તેમના ભાવનાત્મક જખમોની આ સૌથી વધુ અઘરી ચિકિત્સા હતી. જેમ જેમ તેણીના દુ:ખ અને સંતુષ્ટ વહી ગયેલી જરૂરિયાતો અંગે જીમ સાંભળતાં શીખવા લાગ્યા, તે વધુને વધુ હેતુપૂર્ણ બનતો ગચા. તેનો આત્મવિશ્વાસ જાગ્યા કે આ પ્રેમભર્યો સંબંધ ચાલુ રાખવા મા0ક કરી શકે તેમ છે.

સુઝનને આ સંબંધની તરફેણમાં વાળવા માટે પહેલા એ જરૂરી બનતું હતું કે તેની વાત કોઈ સાંભળે અને તેને એ પણ જાણવું જરૂરી હતું કે જીમ તેની ભાવનાઓને વાજબી ગણે. આ હતું પ્રથમ પગલું. જ્યારે સુઝનને લાગ્યું કે તેની વાતો સાચી રીતે હવે સમજાઈ ગઈ છે ત્યાર પછી તેઓ બન્ને બીજું પગલું ભરવાને સક્ષમ બન્યાં, તૈયાર થયાં.

પગલું-૨ જવાબદારી

બીજું પગલું હતું જવાબદારી ઉઠાવવાનું. લગ્નની નાસીપાસીની સ્થિતિ ઊભી કરવામાં પોતાની પત્નીને ટેકો ન આપવાની જવાબદારી જીપે ઉઠાવવાની હતી, જ્યારે સુઝને એ જવાબદારી સ્વીકારવાની હતી કે તેણે સીમાઓ દોરી નહોતી. તેણીને દુઃખ થાય, નારાજગી થાય તેવા વર્તન માટે જીમે સુઝનની માફી માગી. સુઝનને પણ ખ્યાલ આવ્યો કે જે રીતે જીમે સીમા ઓળંગીને તેની સાથે વર્તાવ કર્યો હતો (જેમ કે તેની સાથે ઘાંટાઘાંટ કરવી, બડબડાટ કરવો, વિનંતીઓ અમાન્ય રાખવી, ભાવનાઓ ગેરવાજબી ગણવી વગેરે) તેમ તેણે પણ પોતાને માટે સીમાઓ દોરી રાખી નહોતી. તેણે માફી માગવાની જરૂર નહોતી છતાં પણ તેઓના કેટલાક પ્રશ્નો માટે પોતાની જવાબદારી તેણે સ્વીકારી ખરી.

ધીરે ધીરે સુઝનને જાણ થઈ કે પોતાની સીમા પોતે ન દોરી શકવાથી અને પોતાનું વલણ પણ વધુને વધુ આપવાનું હોવાથી તેઓના પ્રશ્નોમાં તેનું પોતાનું પણ પ્રદાન હતું અને આ સભાનતાને લીધે તે હવે માફી આપવા વધુ ઉત્સુક બની. પોતાની નારાજગી દૂર કરવામાં પોતાના પ્રશ્નોની જવાબદારીનો સ્વીકાર બહુ જરૂરી હતો. આ રીતે હવે બન્ને સાથીદારો એકમેકને નવી જ રીતે વધુ ટેકો આપતાં, પોતાની સીમાઓને માન આપતાં શીખીને વધુ હેતુપૂર્ણ બન્યાં.

પગલું-૩ પ્રેક્ટિસ/આચરણ

તેણીની સીમાઓને કઈ રીતે માન આપવું તે જાણવાની જીમને વધુ જરૂર હતી, જ્યારે સુઝને એ જાણી લેવું જરૂરી હતું કે તેણે આ સીમાઓ કઈ રીતે ઠરાવવી. ખૂબ જ માનથી પોતાની આચી અને પ્રામાણિક ભાવનાઓને કઈ રીતે વ્યક્ત કરવી તે બન્નેએ શીખવાનું હતું. આ ત્રીજું પગલું ભરવા માટે તેઓ બન્ને

હવે સંમત થયાં, ત્યારે તેઓ જાણતા હતાં કે તેમણે સીમાઓ દોરવાની છે, તેને માન આપવાનું છે અને તેમ કરવામાં કોઈવાર થોડી ભૂલો પણ થવાનો સંભવ રહે છે. પણ ભૂલ કરી શકવાની છૂટને પરિણામે આ પ્રકારના આચરણની પ્રેક્ટિસમાં તેમને સુરક્ષાકવચ પણ મળી શક્યું. અહીં કેટલાંક ઉદાહરરણોથી જોઈએ કે તેઓ શું શીખ્યાં અને તેમણે પ્રેક્ટિસ કઈ રીતે કરી:

– સુઝને આમ કહેવાની ટેવ પાડી: 'તું જે રીતે વાત કરે છે તે મને પસંદ નથી. બૂમો પાડવાનું પ્લીઝ બંધ કર, નહિ તો હું ઓરડામાંથી જ બહાર ર જતી રહીશ.' કેટલીક વખત ઓરડામાંથી સાચે જ બહાર ગયા પછી તેણે આમ કરવાની જરૂર ન પડી.

– જો જીમ કોઈ એવી વિનંતી કરે જે અનુસાર કરવાથી તેને પાછળથી દુઃખ થાય, તો સુઝને તે વિનંતી પાછી ઠેલવા માટે આમ કહેવાની ટેવ પાડી: 'ના, મારે આરામ કરવાની જરૂર છે.' અથવા 'ના, આજે મને ઘણું કામ છે.' તેણીએ શોધ્યું કે જીમ એ સમજી શક્તો હતો કે તે કેટલી વ્યસ્ત છે અથવા થાકેલી છે, અને તેથી જીમ તેના પ્રત્યે વધુ જ ધ્યાન આપવા લાગતો હતો.

– સુઝને જીમને કહ્યું કે તેણીને વેકેશન જાઈતું હતું અને જ્યારે જીમે કહ્યું કે તેને ઘણું કામ હતું, ત્યારે સુઝન કહ્યું કે તો પછી તે એકલી જ રજા ભોગવશે. અચાનક જ જીમના કામકાજનો સમય ફેરવાઈ ગયો અને તે પણ જવા તૈયાર થયો.

– જ્યારે બન્ને વાતો કરતાં હતાં અને જીમ વચ્ચે જ બોલી ઊઠે તો સુઝને આમ કહેવાની ટેવ પાડી: 'મારી વાત પૂરી નથી થઈ, પ્લીઝ પહેલાં મારી વાત પૂરી સાંભળી લે.' અચાનક જ જીમ હવે વધુ સાંભળવા લાગ્યો, વચ્ચે બોલી ઉઠવાનું

ઓછું થયું.

– પોતાને જે જોઈતું હતું તે માગવાનું કામ સુઝન માટે સૌથી વધુ કપરું હતું. મને તેણે કહ્યું, "મારે શા માટે માગવું પડે?" તો મેં તેને સમજાવ્યું કે તેને પોતાના મનની વાત જાણી જવાની જવાબદારી સોંપવી એ અવાસ્તવિક અને અવ્યવહારુ છે, અને તે જ વાતથી તેનો પ્રશ્ન મોટો બને છે. પોતાની જરૂરિયાતોના સંતોષ માટે તેની પોતાની પણ જવાબદારી તેણે ઉઠાવવી જ જોઈએ.

– જીમને માટે સૌથી કપરું કામ હતું કે સુઝનમાં આવતાં પરિવર્તનોને કઈ રીતે માનપૂર્વક જોવાં અને તે જેને પરણ્યો હતો તે અનુકૂળ થનાર સાથીદારને બદલાતાં કઈ રીતે જોવી. તેણે એ વાતનો સ્વીકાર કર્યો જ કે તેને માટે નવી સીમાઓને અનુકૂળ થવું અઘરું હતું, તો તેણી માટે પણ પોતાની સીમાઓ ઠરાવવી એ અઘરું જ હતું. તે સમજી શક્યો કે જેમ જેમ તેઓ વધુ પ્રેક્ટિસ કરશે તેમ તેમ તેઓના સંબંધી દૃઢ થતા જશે, વધુ શાલીન બનશે.

જેમ જેમ એક પુરુષ સીમાઓનો અનુભવ કરે છે તેમ તેમ તે વધુ આપવાને તત્પર થાય છે. આ સીમાઓને માન આપતાં આપતાં તે એ વાતે હેતુપૂર્ણ થાય છે કે પોતાના વર્તનથી પડતા પ્રભાવને તે ચકાસવા લાગે છે અને જરૂરી પરિવર્તનો લાવે છે. જ્યારે સ્ત્રી સમજી જાય છે કે પોતાને કંઈ મળે તે માટે તેણે સીમાઓ દોરવાની છે, તે પણ પોતાના સાથીદારને માફ કરે છે અને ટેકો મેળવવાના અને માગવાના નવીન માર્ગો શોધે છે. જ્યારે કોઈ સ્ત્રી સીમાઓ દોરે ત્યારે તે ધીરે ધીરે રીલેક્સ થાય છે, રાહત મેળવે છે અને વધુ પેળવતી રહે છે.

મેળવતાં શીખવું

આમ તો પોતાની સીમાઓ નિર્ધારિત કરવાનું અને મેળવવાનુ બન્ને કામો

Loc 3454

સ્ત્રીના મનમાં ભય પેદા કરે છે. સામાન્ય રીતે તેને એમ ભય લાગે છે કે તેની જરૂરિયાતો વધુ પડતી છે, પછી તેને નકારવામાં આવે તેમ છે, તેના પર નિર્ણયો કરવામાં આવે તેમ છે, પછી તદ્દન પડની મુકાય છે. જાકારો, નિર્ણય અને પડતી મૂકવાની બધી લાગણીઓ ખૂબ જ પીડાકારી છે, કારણ કે સ્ત્રી પોતાના ઊંડા અજ્ઞાત મનમાં એ ભૂલભરેલી માન્યતા લઈને જીવે છે કે તે વધુ મેળવવા માટે લાયક નથી. જ્યારે બાળપણમાં તેને પોતાની લાગણી, જરૂર અથવા ઈચ્છાઓ દબાવી દેવી પડે ત્યારથી આ પ્રકારની માન્યતા ગંઠાય છે અને વધુ ઘેરી બનતી રહે છે.

વધારામાં સ્ત્રી એમ પણ માનતી હોય છે, અલબત્ત તદ્દન ભૂલભરેલી રીતે કે તે પ્રેમ મેળવવાને લાયક નથી હોતી, અને આથી તે હંમેશાં ભેઘ રહે છે, નબળી બને છે. શક્ય છે કે નાનપણમાં તેણે કોઈ અન્યાય જોયો હોય, કે પછી તેને પણ સીધો અન્યાય થયો હોય; તો તે વખતે પોતાની કિંમત ઠરાવવી તેને માટે વધુ અઘરી બની જાય છે. અજ્ઞાત મનમાં ધરબાયેલી આ લાયકાતહીનતાની ભાવનાને લીધે બીજાની જરૂરિયાતથી તેને ભય પેદા થાય છે. તેના વ્યક્તિત્વનો એક ભાગ એમ માને છે કે તેને કદી કોઈનો ટેકો મળશે નહિ.

આમ ટેકો ન મળવાની બાબતે તે ભય અનુભવે છે, તેથી તે મળનારો ટેકો પણ અજાણતાં જ પાછો હડસેલી દે છે. એક પુરુષ જ્યારે એવો સંદેશ મેળવે કે તેની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની ક્ષમતામાં સ્ત્રીને વિશ્વાસ બેઠો નથી, તે જ ક્ષણે તેને લાગે છે કે તેને જાકારો મળ્યો છે અને તેથી તે પાછો ફરી જાય છે. સ્ત્રીની આશારહિતતા અને અવિશ્વાસની ભાવના ખરું જોતાં તો તેની વાજબી અને ઉત્કટ જરૂરિયાતોને જ અભિવ્યક્ત કરતી હોય છે, છતાં તેમાંથી પુરુષને એવો સંદેશ મળે છે કે તેને ટેકો આપી શકશે એ બાબતે સ્ત્રીને પુરુષ પર શ્રદ્ધા નથી.

નવાઈની વાત છે કે પુરુષો મુખ્યત્વે તો પોતાની જરૂર છે એ જાણીને વધુ હેતુપૂર્ણ બનતા હોય છે, પણ અહીં જરૂરિયાતના અસ્તિત્વ છતાં તે પાછા ફરી જાય છે.

આવા સમયે, સ્ત્રી એમ ધારે છે કે પોતે જરૂરિયાતમાં છે એ વાતથી પુરુષ નારાજ છે, જ્યારે સચ્ચાઈ એ છે કે તેની આશારહિતતા, ઉત્કટતા અને અવિશ્વાસના સંદેશને કારણે જ આમ બનતું હોય છે. એ ન જાણતાં કે પુરુષને સામી વ્યક્તિના વિશ્વાસની આવશ્યકતા રહે છે, સ્ત્રી માટે એ બાબતનો તફાવત સમજવો અઘરો પડે છે, જેમાં જરૂર હોય છે અને જરૂરતમંદી હોય છે, અભાવ હોય છે, અને અભાવગ્રસ્તતા હોય છે.

'જરૂર હોવી' એ ખુલ્લી રીતે, બહારરથી, પુરુષ તરફથી ટેકો માગવાની પ્રક્રિયા છે, જેમાં વિશ્વાસ છે, અને ખાતરી છે કે તે આ માટે સૌથી વધુ સારો પ્રયત્ન કરશે જ. આવો વિશ્વાસ તેને વધુ સશક્ત બનાવે છે. 'અભાવગ્રસ્તતા'નો અર્થ એ છે કે ઉત્કટ (તીવ્ર) ટેકો મેળવવો કારણ કે તમે એ વાતે નિશ્ચિંત નથી, વિશ્વસ્ત નથી કે તે ટેકો તમને મળશે. આને કારણે પુરુષને જાકારાનો અનુભવ થાય છે, કદર ન થઈ એમ તેને લાગે છે.

સ્ત્રી માટે બીજાની જરૂર પડવી એ વાત જ મૂંઝવનારી છે. નિરાશાની કે પડતા મૂકવાની બાબત નાની નાની રીતે પણ તેને ખૂબ કષ્ટ આપે છે. પોતાને બીજા પર આધારિત રહેવાનું હોય તે બાબત સ્ત્રી માટે સરળ નથી, અને જો તેવે સમયે અવગણના થાય, તેને ભૂલાવી દેવાય કે હટાવી દેવાય તે વળી વધુ કપરો અનુભવ બને છે. બીજાની જરૂરિયાત છે, એ વાત જ તેને ભેદ્યા સ્થિતિમાં મૂકી દે છે. તેવે વખતે નિરાશા કે અવગણના થાય તો તે વધુ દુ:ખી થાય છે, કારણ કે એ વર્તનથી એની ઊંડી માન્યતાને વધુ સમર્થન આપે છે કે તે ટેકાને લાયક નથી.

પોતે લાયક છે એ શુક્રવાસી કઈ રીતે શીખ્યા

પોતે લાયક નથી એવી મૂળભૂત ભયને સંતુલિત રાખવા બીજાની જરૂરિયાતો માટે તેઓ ખૂબ પ્રતિભાવાત્મક રહીને ધ્યાન આપવાની પ્રક્રિયા સદીઓથી શુક્રવાસીઓ કરતાં આવ્યાં છે. તેઓ આપ્યે જ જાય, આપ્યે જ જાય, પણ પોતે પણ કંઈક મેળવવાને લાયક છે એ વાત તેમને માન્યામાં જ ન આવે. તેમને આશા જ એ રહે કે આપતા રહેવાથી તેઓ વધુ લાયક બનશે. સદીઓ સુધી આપતા રહ્યા પછી છેવટે તેમને ખ્યાલ આવ્યો કે તેઓ પોતે પણ પ્રેમ અને આધાર મેળવવા માટે ચોક્કસ લાયક છે. પાછું વળીને જેતાં તેઓ સમજી શક્યા કે તેઓ હંમેશાં આ મેળવવા માટે લાયક રહ્યા છે.

બીજાને આપતા રહેવાથી પ્રક્રિયાએ તેમને સ્વમાનનું શાણપણ આપ્યું. બીજાને આપતા રહેવાથી તેઓ સમજી શક્યા કે બીજા પણ વાસ્તવમાં મેળવવા માટે લાયક હતા, અને તેથી તેઓ સમજી શક્યા કે પ્રેમ મેળવવાની લાયકાત સહુમાં હતી. છેવટે તેઓ સમજી શક્યા કે તેઓ પોતે પણ મેળવવા માટે એટલા જ લાયક હતા.

પૃથ્વી પર જ્યારે નાની બાળા પોતાની મા પ્રત્યેથી પ્રેમ મેળવે છે ત્યારે તે આપોઆપ પોતાને તે પ્રેમને લાયક ગણે છે. બહુ, કે વધુ પડતું આપવાની ભાવનાત્મક અનિવાર્યતા તેને બાધ્ય કરતી નથી. પોતાની માતા સાથે ખૂબ નજીદીકી ભાવના રાખતી હોવાને કારણે પ્રેમ મેળવવાના ભયને હટાવવાની જરૂર નથી, તે આ ભય અનુભવની જ નથી. જો તેની માતા આ શાણપણ શીખી હશે તો બાળા પણ તે શાણપણ આપોઆપ તેનું વર્તન જોઈને અને માતાની સંવેદનામાંથી શીખી જશે. જો માતા મેળવવા માટે ખુલ્લું મન રાખતી હશે, તો

Loc 3612

બાળા પણ ખુલ્લા મનથી જ મેળવવાનું પણ શીખશે.

પરંતુ, શુક્રવાસીઓની સામે તો કોઈ એવું ઉદાહરરણ બની શકે તેમ નહોતું. તેથી જ તેમને પોતાની આ આપતા રહેવાની ભાવનાત્મક અનિવાર્યતાથી છૂટવામાં હજારો વર્ષ લાગ્યાં. બીજાઓ મેળવવા માટે લાયક છે તે જોઈ તેઓ ધીરે ધીરે સભાન બન્યાં કે તેઓ પોતે પણ મેળવવાની લાયકાત ધરાવે છે. આ જાદુઈ ક્ષણે મંગળવાસીઓ પણ પરિવર્તનના તબક્કામાંથી પસાર થયા અને અંતરીક્ષયાનો બાંધવા મંડી પડ્યા.

જ્યારે શુક્રવાસી તૈયાર થશે, ત્યારે મંગળવાસી આવી પહોંચશે

જ્યારે સ્ત્રીને એ વાતની જાગૃતિ આવે છે કે તે ખરેખર પ્રેમ મેળવવાને યોગ્ય છે, તે જાણે એક પુરુષને માટે દરવાજો ખોલી દે છે જે તેને આવો પ્રેમ આપી શકે, પરંતુ જ્યારે તેને લગ્નમાં દસ વર્ષમાં વધુ પડતું આપવામાં વીતાવ્યા પછી આવી જાગૃતિ આવે કે કંઈક વધુ મેળવવાને યોગ્ય છે, ત્યારે કંઈક વક્રતા એવી બને છે કે તે દરવાજો બંધ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે અને તેના સાથીદારને તેને પ્રેમ આપવાની તક પણ આપતી નથી. તેને કંઈક આવી લાગણી થતી હોય છે:- 'મેં તને આપ્યું અને તેં મારી અવગણના કરી. તને તારી તક મળી ચૂકી છે. હું ઘણી વધુ લાયકાત ધરાવું છું. હું તારા પર હવે વિશ્વાસ ન કરી શકું. મને ખૂબ થાક વર્તાય છે, અને મારી પાસે આપવા માટે વધારે કશું નથી. હવે હું તને એવી તક ફરી નહિ આપું જેને પરિણામે હું વધુ દુ:ખી થાઉં.'

જ્યારે આવી સ્થિતિ હોય ત્યારે વારંવાર હું સ્ત્રીઓને એ વાતે ખાતરી આપું છું કે સારા સંબંધ માટે તેમણે વધુ આપવાની કશી જરૂર હોતી નથી. જો તેઓ ઓછું આપશે તો ઉલટાના તેમના સાથીદારો વધુ જ આપશે. જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીની

જરૂરિયાતોની અવગણના કરતો હોય છે ત્યારે જાણે બન્ને જણા કોઈ નિદ્રામાં ધકેલાઈ ગયાં હોય છે. જ્યારે સ્ત્રી જાગી ઊઠે છે અને પોતાની જરૂરિયાતોને યાદ કરે છે, ત્યારે પુરુષ પણ જાગી જાય છે અને તેને વધુ આપવાને તત્પર બને છે.

જ્યારે સ્ત્રી જાગી ઊઠે છે અને પોતાની જરૂરિયાતોને યાદ કરે છે, ત્યારે પુરુષ પણ જાગી જાય છે અને તેને વધુ આપવાને તત્પર બને છે.

એવું પૂર્વકથન કરી શકાય કે તેણીની સાથીદાર તેની સુષુપ્તિમાંથી જાગી ઊઠશે અને તેણીને જે જરૂર હોય તેવાં ઘણાં પરિવર્તનો ખરેખર લાવશે. જ્યારે તે વધું પડતું ન આપતી હોય, કારણ કે તે હવે અંતરમાં સમજી શકી છે કે તે પણ મેળવવાને લાયક છે, ત્યારે પુરુષ પોતાની ગુફામાંથી બહાર ર નીકળે છે, અંતરીક્ષયાન બનાવવા લાગે છે, જેથી તે તેની પાસે પહોંચે અને તેને સુખી કરે. શક્ય છે કે તેણીને વધુ આપવાનું શીખતાં પુરુષને થોડી વાર લાગે, પણ તેણે અત્યંત મહત્ત્વનું પગલું તો ભર્યું જ છે-તેને એ ખ્યાલ આવી ચૂક્યો છે કે તેણે સ્ત્રીની ઉપેક્ષા કરી હતી અને હવે તે પરિસ્થિતિમાં બદલાવ લાવવા ઈચ્છે છે.

બીજી રીતે પણ આ બાબત ઉપયોગી બનતી હોય છે. સામાન્ય રીતે પુરુષ જ્યારે એ વાતે સભાન બને છે કે તે પોતે દુ:ખી છે, અને પોતાના જીવનમાં વધુ રોમાન્સ અને પ્રેમની ઈચ્છા રાખે છે, તેની પત્ની અચાનક ખુલ્લા દિલની બને છે અને તેને ફરીથી પ્રેમ કરવા લાગે છે. નારાજગીની દીવાલો ભાંગવા લાગે છે, જીવનમાં ફરીથી પ્રેમનું પદાર્પણ થાય છે. જો અત્યંત પ્રમાણમાં અવગણના થઈ હોય, તો એ લાંબા ગાળાથી ચાલી આવતી નારાજગીઓ દૂર કરતાં સમય લાગી

શકે, છતાં એ દૂર થઈ શકે છે ખરી. પ્રકરણ- ૧૧માં આ નારાજગીઓ દૂર કરવાના સરળ અને વ્યવહારુ ટેકનિકોની ચર્ચા હું કરીશ.

ઘણીવાર જ્યારે એક સાથીદાર વિધેયાત્મક બને છે, બીજો સાથીદાર પણ બદલાય છે. આ પૂર્વકથિત કહેવાય તેવી પ્રક્રિયા જ જીવનની ચમત્કારિક બાબતોમાંની એક છે. જ્યારે પ્રશ્ન પૂછાય ત્યારે જવાબ સંભળાય. જ્યારે આપણે કંઈ મેળવવાને ખરેખર તૈયાર હોઈએ ત્યારે આપણને જે જોઈએ તે પ્રાપ્ય બનતું હોય છે. જ્યારે શુક્રવાસીઓ મેળવવાને તૈયાર બને, મંગળવાસીઓ આપવાને તૈયાર થઈ જાય છે.

આપતાં શીખવું

પુરુષની સૌથી ઊંડી બીક એ હોય છે કે તે પૂરતો યોગ્ય નથી, અથવા તે કાર્યક્ષમ નથી. આ ભયને સંતુલિત રાખવા માટે તે પોતાના સામર્થ્યને અને ક્ષમતાને વધારવાની બાબત ઉપર પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતો હોય છે. સફળતા, સિદ્ધિ અને ક્ષમતા જ જાણે તેના જીવનની અગ્રિમતાઓ છે. શુક્રવાસીઓની શોધ કરી તે પહેલાં આવી બાબતોમાં મંગળવાસીઓ એટલા મશગૂલ હતા કે તેમને બીજા કોઈની કે બીજા કશાની પરવા જ નહોતી. જ્યારે પુરુષ ભયભીત હોય ત્યારે તે તદ્દન બેપરવા હોય તેવી જણાય છે.

પુરુષની સૌથી ઊંડી બીક એ

હોય છે કે તે પૂરતો યોગ્ય નથી,

અથવા તે કાર્યક્ષમ નથી

જેમ સ્ત્રી મેળવવામાં ભય અનુભવે છે તેમ પુરુષ આપવામાં ભય અનુભવે

છે. પોતાનાથી આગળ વધીને બીજાને આપવું, એટલે નિષ્ફળતા, બીજાં વડે સુધારા, અને નાપસંદગીનું જોખમ ઉઠાવવું. આવાં પરિણામ બહુ કષ્ટદાયી બને છે કારણ કે પુરુષની અંદર ભૂલભરેલી માન્યતા છે કે તે પૂરતો યોગ્ય નથી. તેની આ માન્યતા બાળપણમાં બંધાય છે અને દૃઢ બને છે જ્યારે તેને વધુ સારો દેખાવ કરવાની અપેક્ષા હતી તેવું તેને લાગે છે. જ્યારે તેણે પેળવેલી સિદ્ધિઓ પર ધ્યાન ન અપાય કે તેની કદર ન થાય, તો એના હૃદયના ઊંડાણમાં, તેના અજ્ઞાત માનસમાં એવી માન્યતા બંધાવા લાગે કે જે ભૂલભરેલી જ હતી, કે તે પૂરતો કાર્યક્ષમ નથી, પૂરતો યોગ્ય નથી.

જેમ સ્ત્રીઓ મળવવામાં ભય

અનુભવે છે, તેમ પુરુષ આપવામાં

ભય અનુભવે છે.

આ માન્યતાથી પુરુષ સૌથી વધુ નિર્બળ બને છે. તેને નિષ્ફળતાનો ભય લાગે છે. તે આપવા ચાહે છે, પણ તે સંભાવત: આપવામાં નિષ્ફળ જઈ શકે છે, તે વિચીરથી જ તે આપતાં અચકાય છે અને કોઈવાર તો આપવાનો પ્રયત્ન પણ કદાચ નથી કરતો. આ અમૂર્ણતા જ તેનો સૌથી મોટો ભય છે, અને સ્વાભાવિક છે કે તે એને છતી કરવાનું જોખમ ટાળે.

વક્રતા એ છે કે નિષ્ફળતાનો ભય ઊભો જ ન થાય એ માટે પુરુષ ખૂબ કાળજી લે છે ત્યારે તે આપવાનું ઓછું કરી દે છે. નિષ્ફળતાને ટાળવા માટે, જેને તે સૌથી વધુ આપવા ચાહે છે, તેવા જ લોકોને તે સૌથી ઓછું આપે છે.

આ અસુરક્ષિતતાની ભાવનાના સંતુલન માટે પુરુષ બીજા કોઈની પરવા ન કરતાં કેવળ પોતાની જ કાળજી લે છે. તેનો સ્વયંભૂ બચાવ કરતો પ્રતિભાવ એ

રહે છે કે, 'મને કશી પરવા નથી' આને પરિણામે, મંગળનાસીઓ પોતાની જાતને બીજા માટેની પરવા કરવા જેવી ભાવના કે વધુ પરવા કરવાની પોતાની ઈચ્છાને પણ દબાવી દે છે. વધુ સફળ અને શક્તિશાળી બન્યા પછી છેવટે તેઓ એ વાતે સભાન બને છે કે તેઓ ખરું જોતા કાર્યક્ષમ જ હતા અને આપવામાં સફળતાને જ વરત. એ વખતે તેઓ શુક્રવાસીઓની શોધ કરે છે.

આમ તો તેઓ હંમેશાં જ યોગ્ય રહ્યા છે, પોતાની શક્તિ પુરવાર કરવાની પ્રક્રિયાએ તેમને સ્વમાનનું શાણપણ શીખવ્યું છે. સફળ બન્યા પછી પાછળ નજર નાખતાં તેઓને એ ખ્યાલ આવી ગયો છે કે તેમની દરેક નિષ્ફળતા પણ પાછળથી મળનારી સફળતાને માટે ખૂબ આવશ્યક જ હતી. તેમની દરેક ભૂલે તેમને એક સરસ બોધપાઠ આપ્યો કે જેથી તેમને ધ્યેયપ્રાપ્તિ થઈ શકે. આમ તેમનામાં એ વાતની સભાનતા આવી કે તેઓ હંમેશાં યોગ્ય જ હતા.

ભૂલ કરવામાં વાંધો નહિ

વધુ આપવાની પ્રક્રિયાનું શિક્ષણ મેળવવાના પ્રથમ પાઠ તરીકે પુરુષે એ સમજી લેવાનું છે કે ભૂલો કરવામાં કોઈ વાંધો નથી, નિષ્ફળ જવામાં પણ કોઈ વાંધી નથી, અને તેની પાસે બધા જ પ્રશ્નોના જવાબો હોય તેવી કશી જ આવશ્યકતા નથી કે અપેક્ષા નથી.

મને એક કિસ્સો યાદ આવે છે. એક સ્ત્રીની ફરિયાદ હતી કે તેનો સાથીદાર લગ્નની જવાબદારી માટે કેમે કર્યો રાજી થતો નહોતો. એ સ્ત્રીને આ વ્યવહારથી એવું લાગતું હતું કે તે પુરુષને તેના પ્રત્યે એટલો પ્રેમ નહોતો જેટલો તે તેને કરતી હતી, પણ એક દિસ તેણે તે પુરુષને જણાવ્યું કે તેની સાથે રહીને તે કેટલી ખુશ હતી. તેણે એમ પણ કહ્યું કે ભલેને તેઓની સ્થિતિ ગરીબ કેમ ન રહે, તેણે તો

તેની સાથે રહેવું હતું. પુરુષને એ બાબતની જરૂર હતી કે જેવો તે છે તેવો તેનો સ્વીકાર થાય અને એ પ્રોત્સાહનની પણ તેને જરૂર હતી કે તે પોતાની પ્રેમિકાને યોગ્ય હતો તેવું પ્રેમિકા માનતી હતી. આવે વખતે તે જાણી શક્યો કે તેને પ્રેમિકા પ્રત્યે કેટલો બધો લગાવ હતો.

મંગળવાસીઓને પ્રેમની પણ જરૂર છે

પોતાને જરૂરી હોય તેવું ધ્યાન જો પોતાના પ્રત્યે આપવામાં ન આવે તો જે રીતે સ્ત્રીઓને પણ નકાર કે જાકારો મેળવ્યાની લાગણી થાય છે, એ જ રીતે જ્યારે સ્ત્રી પ્રશ્નો અંગે વાતો કરવા લાગે ત્યારે પુરુષને એવી લાગણી થાય છે જાણે તેઓની નિષ્ફળતા પુરવાર થઈ છે. એથી જ કેટલીક વખત તેને માટે સ્ત્રીની વાત કાને ધરવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તેને તો સ્ત્રીના 'હીરો' બનવું છે! પણ જ્યારે તે કોઈ બાબતે નિરાશ હોય કે નાખુશ હોય, તો જાણે પોતે જ નિષ્ફળ છે, એવું તેને જણાવા લાગે છે. સ્ત્રીનું દુઃખ તેની ગહનત્તમ બીકને પુરવાર કરે છે: પોતે યોગ્ય નથી, તેનામાં પૂરતી લાયકાત નથી. આજે ઘણી સ્ત્રીઓને એ વાતનો ખ્યાલ સુધ્ધાં નથી આવતો કે પુરુષો કેટલા ભેદ્ય છે, અને તેમને પણ પ્રેમની ખૂબ જરૂર છે. પ્રેમથી જ તે જાણી શકે છે કે તેનામાં બીજાંને સંતુષ્ટ કરવાની પૂરતી શક્તિ છે.

જ્યારે સ્ત્રી નાખુશ અથવા નારાજ

હોય ત્યારે તેની વાત સાંભળવી

પુરુષ માટે મુશ્કેલ બને છે,

કારણ કે તેને એમ લાગે છે કે તેમાં

તે પોતે નિષ્ફળ નીવડ્યો છે.

જે નાનો ભાગ્યશાળી બાળક છે કે પોતાની માતાને સંતોષ આપવામાં સફળ થતા પિતાને જુએ છે, તે બાળક પુખ્ત થઈને એ જ વિરલ આત્મવિશ્વાસથી સંબંધો બાંધે છે કે તે પોતાના સાથીદારને અચૂક સંતુષ્ટ રાખી શકશે. તે વચનબદ્ધ થવાથી કતરાતો નથી, કારણ કે તને વિશ્વાસ છે કે તે યોગ્ય રીતે પોતાની જવાબદારી પરિપૂર્ણ કરશે. તે એ પણ જાણે છે કે જ્યારે કોઈવાર તે આવી જવાબદારી પરિપૂર્ણ કરી શકતો નથી ત્યારે પણ તેનામાં પૂરતી લાયકાત તો છે જ, અને તે હજી પણ પ્રેમ પામવાને યોગ્ય છે અને પોતાના શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો બદલ કદર પામવાને પણ યોગ્ય રહે જ છે. તે પોતાની જાતને હીણી બનાવી દેતો નથી, કારણ કે તે જાણે છે કે પોતે સંપૂર્ણ નથી, સર્વશ્રેષ્ઠ નથી છતાં તે પોતાનાથી બનતા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો હંમેશાં કરે છે અને તે જ પૂરતું છે. પોતાની ભૂલો માટે તે માફી માગવા તૈયાર રહે છે. કારણ કે તે ક્ષમા, પ્રેમ અને કદરની એટલા માટે અપેક્ષા રાખે છે કે તેણે તેનાથી બનતા બધાં શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કર્યા તો હતા જ.

તે એ પણ જાણે છે કે દરેક જણ ભૂલો કરે જ છે. પોતાના પિતાને પણ તેણે ભૂલો કરતાં જોયા છે, છતાં પોતાના પ્રત્યેનો પ્રેમ ઓછો નથી થતો. એ બધી ભૂલોની પરંપરામાં પણ તેણે પોતાની માતાને ક્ષમા અને પ્રેમ આપતાં જોઈ છે. પિતા તેનો આ વિશ્વાસ અને પ્રોત્સાહન પામ્યા છે, તે કદી નિરાશ થઈ હોય તો પણ. ઘણા લોકોને આવા સફળ ઉદાહરણો કે રોલ-મોડેલ પોતાના નાનપણમાં જોવાની તક મળી ન હોય એમ બને. તેમને માટે પ્રેમમાં પડવું, પ્રેમ કરતા રહેવું, લગ્ન કરવાં અને કુટુંબ રચવું-આ બધું જાણે કોઈ પ્રશિક્ષણ વિના જ જંબો જેટને ઉડાડવા જેટલું અઘરું કામ છે. પ્લેનને ટેઈક-ઑફ તો તે કદાચ કરી દે પણ તે નિશ્ચિતરૂપે 'પછડાટ' ખાઈ જવાનો અને જો બે-ચાર વાર આવી કંઈ પછડાટો

ખવાઈ ગઈ હોય તો ઊડતાં રહેવાની વાત કપરી લાગે જ. અથવા, તમારા પિતાની પછડાટ તમે જોઈ હોય તો પણ એમ લાગે. આપણે હવે સમજી શકીશું કે સંબંધોના પ્રશિક્ષણની સારી માર્ગદર્શિકા વિના, કઈ રીતે ઘણી સ્ત્રીઓ અને પુરુષો સંબંધો તોડવામાં વધુ સલામતી સમજે છે.

5

બન્નેની ભાષા તદ્દન જુદી!

જ્યારે મંગળવાસી અને શુક્રવાસી પહેલવહેલા મળ્યા ત્યારે આજે જે સમસ્યાઓ આપણે અનુભવીએ છીએ તેમાંની ઘણી તેમણે પણ જોઈ. તેમણે એ વાતનો અહેસાસ કર્યો કે તેઓ એકમેકથી ભિન્ન છે તેથી એ પ્રશ્નોનો તેઓ નિકાલ કરી શક્યા. તેમની સફળતાનાં રહસ્યોમાંનુ એક એ હતું કે તેમનો સંદેશાવ્યવહાર સરસ હતો.

વક્રતા એ છે કે તેઓ જુદી જુદી ભાષાઓ બોલતાં હોવાને કારણે તેઓનો સંદેશાવ્યવહાર સરસ હતો. જ્યારે તેઓને કોઈ પ્રશ્ન થાય, ત્યારે મદદ માટે તેઓ કોઈ દુભાષિયા પાસે જતાં. બધાંને એ વાત વિદિત હતી કે મંગળવાસી અને શુક્રવાસીની ભાષાઓ જુદી જુદી હતી, તેથી કંઈક સંઘર્ષ ઊભો થતો જણાય ત્યારે તઓ અકમેકને જવાબદાર કે દોષી ઠારાવવામાં કે ઝઘડો કરવાને બદલે પોતપોતાની ભાષાની ડિક્ષનરીઓ કાઢી કાઢીને બીજાના કહેવાનો શો અર્થ હતો તે સમજવાના પ્રયત્નો કરવા લાગતા અને જો તે પણ મદદરૂપ ન નીવડે તો પછી

કોઈ દુભાષિયાની મદદ લેતા.

મંગળવાસી અને શુક્રવાસીની

ભાષાઓના શબ્દો એકસરખા

જ હતા, પણ તેના વપરાશની

લઢણને કારણે અર્થો બદલાઈ જતા.

આ વાત સમજી લ્યો કે મંગળવાસી અને શુક્રવાસીની ભાષામાં શબ્દો તો એ જ રહેતા, પણ તેના વપરાશની લઢણને કારણે અર્થો બદલાઈ જતા. અભિવ્યક્તિ પણ એક સરખી હોય છતાં તેમાંની લાગણીઓ કે ગૂઢાર્થોમાં ભિન્નતા રહેતી. આથી એકમેકની ભાષાને પરિણામે ગેરસમજો ઊભી થવી એ સરળ હતું. માટે, જ્યારે સંદેશાવ્યવહારમાં કશી વિસંગતતા જણાય, એ વિસંગતતા નથી એમ જ ધારી લેવાતું કે ત્યારે મૂળમાં આવી ગેરસમજ જ હોઈ શકે અને તેથી જો બન્ને સહેજ મદદરૂપ થાય તો તેઓ ચોક્કસ એકબીજાને સમજી પણ લઈ શકે. તેઓ વચ્ચે એક એવો વિશ્વાસ અને સ્વીકાર હતો જેનો અનુભવ આજે આપણે માટે વિરલ બન્યો છે.

લાગણીની અભિવ્યક્તિ વિ. માહિતીની અભિવ્યક્તિ

આજે પણ આપણને દુભાષિયાની જરૂર પડે જ છે. એકના એક જ શબ્દો વાપરતાં હોવા છતાં સ્ત્રી અને પુરુષ ભાગ્યે જ એક જ અર્થ ધરાવતાં હોય છે. ઉદાહરણ લઈએ જ્યારે એક સ્ત્રી કહે છે, 'મને તો એમ લાગે છે કે તું ક્યારેય ધ્યાન આપીને સાંભળતો જ નથી.' આવે વખતે સ્ત્રીના મનમાં 'ક્યારેય'ને શાબ્દિક રીતે લેવાય તેવું નથી હોતું. તે શબ્દનો વપરાશ તે પોતાની આ સમયે

અનુભવાતી નાસીપાસીની લાગણીને વ્યક્ત કરવાની માત્ર એક રીત છે. એનો અર્થ એ નથી લેવાનો કે એમાં હકીકતની માહિતી આપવામાં આવી છે.

પોતાની ભાવનાને પૂર્ણતાથી

અભિવ્યક્ત કરવામાં સ્ત્રીઓ એક

'પોયેટીક લાઇસન્સ' લઈને જુદા જુદા

શ્રેષ્ઠતાવાચક વિશેષણો કે ક્રિયાવિશેષણો

રૂપકો અને સામાન્યીકરણના

શબ્દો કે વાક્યપ્રયોગો છૂટથી વાપરે છે.

પોતાની ભાવનાને પૂર્ણતાથી અભિવ્યક્ત કરવામાં સ્ત્રીઓ અકે 'પોયેટીક લાઇસન્સ' લઈને જુદા જુદા શ્રેષ્ઠતાવાચક વિશેષણો કે ક્રિયાવિશેષણો, રૂપકો અને સામાન્યીકરણના શબ્દો કે વાક્યપ્રયોગો છૂટથી વાપરે છે. પુરુષો અજાણતાં જ, ભૂલથી જ, આ અભિવ્યક્તિઓનો શાબ્દિક અર્થ લે છે. તેઓને આમ થવાનું કારણ એ છે કે તેમાંનો મૂળ હેતુ તેઓ સમજતા નથી, માટે તેઓ સામાન્ય રીતે ટેકો આપવાની અપેક્ષિત પ્રતિક્રિયા કરી શકતા નથી. નીચે આપેલા કોષ્ટકમાં દસ સામાન્ય ફરિયાદો આપી છે, અને એ પણ દર્શાવ્યું છે કે પુરુષ કઈ રીતે ટેકો ન આપીને તેનો પ્રતિભાવ આપે છે.

દસ સામાન્ય ફરિયાદો જેનું ખોટું અર્થઘટન સરળતાથી કરી લેવાય તેમ બને

સ્ત્રીઓ કંઈક આમ કહે	પુરુષો કંઈક આમ પ્રતિભાવ આપે
'આપણે કદી બહાર નથી જતાં.'	'એ વાત સાચી નથી. ગયે અઠવાડિયે જ તો બહાર ગયાં હતાં.
'બધાં મારી અવગણના કરે છે.'	'મને ખાતરી છે કે લોકો તારી નોંધ તો લેતા હશે.'
'હું એટલી થાકી છું કે કંઈ નહીં કરી શકું.'	'સાવ વાહિયાત વાત ન કર તું કંઈ લાચાર નથી બની ગઈ.'
'મારે બધું ભૂલી જવું છે.'	'તારી નોકરી તને ન ગમતી હોય તો છોડી દે'
'ઘર હંમેશાં અસ્તવ્યસ્ત હોય છે.'	'હંમેશાં તો નહિ.'
'મને હવે કોઈ સાંભળતું નથી.'	'પણ હું તો તને અત્યારે પણ સાંભળી જ રહ્યો છું ને!'
કોઈ કામ વ્યવસ્થિત રીત થઈ શક્વુ નથી'	'શું તું એમ કહેવા માગે છે કે તેમાં મારો વાંક છે?'
'તું મને હવે પ્રેમ નથી કરતો'	'અલબત્ત, કરું તો છું, એટલે તો અહીં બેઠો છું.'
'આપણને તો હંમેશાં દોડધામ જ હોય.'	'નારે... ગયા શુક્રવારે કેટલી નિરાંત હતી.'
'મને વધારે રોમાન્સની જરૂર છે.'	'તો શું હું રોમાન્ટિક નથી?'



તમે જોઈ શકો છો કે સ્ત્રીના શબ્દોના શુદ્ધ 'શાબ્દિક' અર્થ લેવાથી પુરુષ કેટલી સરળતાથી ભૂલો પડી શકે છે, કારણ કે પુરુષ ભાષાનો ઉપયોગ માત્ર હકીકતો અને માહિતીની આપ-લે માટે કરતો હોય છે. આપણે ઉપરનાં

ઉદાહરણોથી એ પણ જોઈ શકીશું કે પુરુષના પ્રતિભાવો કઈ રીતે ઝઘડાનું કારણ બની શકે છે. સંબંધોમાં પ્રેમહીન અને અસ્પષ્ટ સંદેશાવ્યવહાર સૌથી મોટું વિઘ્ન છે. સંબંધો માટે સ્ત્રીઓની મુખ્ય ફરિયાદ એ છે: 'મને કોઈ સાંભળતું નથી' અને આ ફરિયાદમાંથી પણ ગેરસમજ થાય છે, તેનું ખોટું અર્થઘટન થાય છે!

સંબંધો માટે સ્ત્રીઓની મુખ્ય ફરિયાદ એ છે કે 'મારું કોઈ સાંભળતું નથી.' અને આ ફરિયાદમાં પણ પુરુષો ગેરસમજૂતી કરે છે!

'મારું કોઈ સાંભળતું નથી' -આ વાક્યને શબ્દશઃ ભાષાંતર કરતાં જે અર્થ પુરુષ કાઢે છે તેથી જાણે તે સ્ત્રીની ભાવનાને ગેરવાજબી ગણે છે અને તેની સામે દલીલ કરે છે. તેને એમ લાગે છે કે જો સ્ત્રી જે કહે તેના તે શબ્દો એ ફરીથી કહી બતાવો તો એમ પુરવાર થાય છે કે તેણે સ્ત્રીને અલબત્ત સાંભળી જ છે. પણ, જ્યારે સ્ત્રી આ શબ્દો બોલે છે કે, 'મારું કોઈ સાંભળતું નથી', ત્યારે પુરુષ તેનું સાચું અર્થઘટન કરે તો તેનો અર્થ કંઈક આવો સમજે છે: 'મને એમ લાગે છે કદાચ મારા કહેવાનો સાચો ભાવાર્થ તું સમજી શકતો હોય તેવું જણાતું નથી કે તને મારી ભાવનાની પરવા નથી. શું તું મને એ બતાવી શકે છે કે મારા કહેવામાં તને કશો રસ છે?'

આમ, જો સ્ત્રીની ફરિયાદ બરાબર સમજી લીધી હોય, તો તે પુરુષ દલીલો ઓછી કરશે અને વધુ વિધેયાત્મક બનીને પ્રત્યુત્તર કે પ્રતિભાવ આપશે. જ્યારે સ્ત્રી અને પુરુષ દલીલબાજીના કિનારે પહોંચી જાય છે ત્યારે સામાન્ય રીતે એકબીજાની વાતનું ખોટું અર્થઘટન જ કરવા લાગે છે. આવે સમયે, એક વખત

ફરી વાત પર વિચાર કરી લેવાનું અથવા તેમણે જે કંઈ સાંભળ્યું તેનું જુદી રીતે ભાષાંતર કરી જોવાનું પગલું વધુ મહત્ત્વનું છે.

ઘણા પુરુષો એ વાત જાણતા કે સમજતા નથી કે સ્ત્રી પોતાના કરતાં જુદી રીતે લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ કરતી હોય છે, તેથી તેઓ અયોગ્ય રીતે તેમની લાગણીને સાચી-ખોટી કરવા લાગે છે અને કાં તો તદ્દન ગેરવાજબી ગણાવે છે. આ બાબતથી દલીલબાજી શરૂ થાય છે. પ્રાચીન મંગળવાસીઓએ સાચી સમજ કેળવીને દલીલોને ટાળવાની કળા શીખી હતી. જ્યારે સાંભળવાથી પોતે બચાવ કરવાની સ્થિતિનો અનુભવ કરે ત્યારે તેઓ પોતાની શક્રુ/મંગળ ભાષાની ડિક્ષનરી પ્રત્યે વળી જતા જેથી સાચું અર્થઘટન કરી શકાય.

જ્યારે શુક્રવાસી બોલે

નીચે કેટલાંક એવાં અવતરણો આપ્યાં છે જે આ ખોવાઈ ગયેલી શુક્ર/ મંગળ ભાષાની ડિક્ષનરીમાંથી આવ્યા છે. ઉપર જણાવેલી દસ ફરિયાદોનું ભાષાંતર અહીં આપ્યું છે, જેથી પુરુષો તેમાંના સાચા અર્થને અને તેના મૂળ હેતુને સમજી શકે. દરેક ભાષાંતરમાં એ બાબતનો ઇશારો પણ છે કે સ્ત્રી તેની ફરિયાદના પ્રતિભાવની અપેક્ષા કેવી રાખે છે.

આમ જુઓ તો જ્યારે કોઈ શુક્રવાસી વ્યથિત હોય છે, ત્યારે તે માત્ર સામાન્યીકરણ વગેરેનો જ ઉપયોગ કરે છે એવું નથી, પણ તે અમુક પ્રકારના વિશિષ્ટ ટેકાની પણ સાથોસાથ માગણી કરતી હોય છે. તેનાં મૂળ શુક્ર ગ્રહ પર તો સહુને જાણકારી હતી જ કે નાટકીય ભાષામાં કોઈ ખાસ માગણી રહેલી હોય છે. તેથી તે સીધેસીધી આવી માગણી નથી કરતી.

આ દરેક ભાષાંતરમાં વિશિષ્ટ ટેકાની છૂપી માગણી પણ અહીં દર્શાવી છે.

જો સ્ત્રી બોલે ત્યારે પુરુષ સાંભળે તો તેમાંની છૂપી માગણી પણ જાણી લઈ શકે અને એ રીતે પ્રતિભાવ પણ આપી શકે, તો સ્ત્રીને અચૂક સંતોષ થાય છે કે તેને કોઈ સાંભળે છે, પ્રેમ પણ કરે છે.

શુક્ર/મંગળની ભાષાઓની ડિક્ષનરી

"આપણે કદી બહાર જતાં નથી" આ શુક્રવાસીની ભાષાને મંગળવાસીની ભાષામાં ફેરવીએ તો આવો અર્થ નીકળે: 'મને થાય છે કે આપણે બહાર જઈએ અને સાથે કંઈક કરીએ. એમાં આપણને હંમેશાં આનંદ આવે છે, તારી સાથે રહેવાનું મને ખૂબ ગમે છે. તો શું વિચાર છે? શું રાત્રે ભોજન પર લઈ જશે? આપણને બહાર ગયાને થોડા દિવસ થઈ ગયા.'

ઉપર કહેલ ભાષાંતર અજાણ પુરુષ સ્ત્રીની ફરિયાદ સાંભળે કે 'આપણે કદી બહાર જતાં નથી,' તો તેને લાગે કે સ્ત્રી કંઈક આમ કહે છે, 'તું તારી જવાબદારી નિભાવતો નથી. તું ખરેખર નિરાશાજનક નીવડ્યો છે. હવે આપણે સાથે સાથે કશું કરતાં નથી, કેમ કે તું આળસુ, નીરસ અને કંટાળાજનક બન્યો છે.'

'બધા મારી અવગણના કરે છે!'

આ ફરિયાદને મંગળવાસીની ભાષામાં આ રીતે પરિવર્તિત

કરી શકાય: "મને આજે અવગણના થતી હોય, કોઈનું

ધ્યાન મારા પ્રત્યે ન હોય, તેવી લાગણી થયા કરે છે.મને

લાગે છે કે મારા પર કોઈની નજર પણ નથી પડતી.

મને ખબર છે કે કેટલાંક લોકો મને જુએ છે તો ખરા, પણ

તેમને જાણે મારી પરવા નથી. કદાચ તું હમણાંનો

આટલો બધો વ્યસ્ત રહે છે તેથી હું નિરાશ

થઉં છું તું આટલી બધી મહેનત કરે છે તેની મને

કદર છે, પણ મને કોઈવાર એવું લાગે છે કે જાણે હવે

તને મારી મહત્તા નથી. શું તું મને ભેટશે અને કહેશે ખરો

હું તારા માટે કેટલી મહત્ત્વની છું?"

ઉપર કહેલા ભાષાંતરથી અજાણ પુરુષ સ્ત્રીની ફરિયાદ સાંભળે કે 'બધા મારી અવગણના કરે છે.' તો તેને લાગે છે કે સ્ત્રી આમ કહે છે, 'હું કેટલી દુઃખી છું. મારે જરૂરી છે એટલું ધ્યાન મળતું નથી. બધે બધું ખારાબ છે. નિરાશાજનક છે. તું પણ મારી નોંધ નથી લેતો અને તું તો મને પ્રેમ કરનાર વ્યક્તિ છો. તને શરમ આવવી જોઈએ કે, તું તદ્દન પ્રેમવિહીન બન્યો છે. હું કદી આ રીતે તારી અવગણના ન કરત.'

"હું એટલી થાકી ગઈ છું, કે કંઈ નહિ કરી શકું"

આ ફરિયાદને મંગળની ભાષામાં આ

રીતે પરિવર્તન કરવાની છે- 'આજે મેં કેટલું કામ

કર્યું. પણ મને ખરેખર આરામની જરૂર છે, પછી

જ હું બીજું કંઈ કરી શકીશ. તારો ટેકો મને છે

તેથી હું કેટલી ભાગ્યશાળી છું. મને ભેટી પડીને

મને ફરી ખાતરી કરાવીશ કે હું જે કરું છું તે

સારું કરું છું અને મને આરામ મળે તે યોગ્ય છે?'

આવા ભાષાંતર વિના, જ્યારે સ્ત્રીની ફરિયાદ હોય, હું એટલી થાકી ગઈ છું કે કંઈ નહિ કરી શકું, તેનો અર્થ પુરુષ કંઈક આવો કાઢી શકે છે- "હું જ બધું કરતી રહું છું, અને તું તો કંઈ કરતો નથી. તારે વધારે કામ કરવું જ જોઈએ. મારાથી બધું ન થઈ શકે. મને એટલી તો લાચારી લાગે છે મારે કોઈ 'સાચા પુરુષ'નો સાથ જોઈએ છે. તારી પસંદગી કરી તે એક મોટી ભૂલ હતી."

"મારે બધું ભૂલી જવું છે."

આ ફરિયાદ મંગળની ભાષામાં આ અર્થ ધરાવે છે:

'મારે તને એ જણાવવું છે કે મને મારું કામ અને

જીવન ખૂબ ગમે છે, પણ આજે હું ખૂબ દબાણ અનુભવું છું.

ફરીથી જવાબદારીનો દોર સંભાળવા

અગાઉ મારે પોતાના પોષણ માટે કંઈક

કરવું ખૂબ ગમશે. શું તું મને પૂછશે કે

'શું વાત છે?' અને પછી સહાનુભૂતિથી,

કોઈ જાતના ઉકેલો સૂચવ્યા વિના જ,

મારી વાત સાંભળશે? મારે માત્ર એ જ

જોઈએ છે કે મારા પર થતાં દબાણો

અંગે તું સમજી શકે. એમ જાણ્યાથી

જ મને ખૂબ સારું લાગશે. હું ખૂબ

રીલેક્સ થઈ શકીશ. કાલે હું ફરીથી

જવાબદારી ઉઠાવવા અને કામ કરવાને

કટિબદ્ધ બની જઈશ.'

આ ભાષાંતર વિના જ્યારે સ્ત્રી કહે, "મારે બધું ભૂલી જવું છે, તો પુરુષ એમ પણ સાંભળી શકે છે, મારે જે નથી કરવું હોતું એવું કામ પણ કેટલું બધું છે. તારી સાથેના સંબંધમાં અને તારી સાથે હું એટલી બધી દુઃખી છું! મારા જીવનને વધુ સંતુષ્ટ બનાવવા માટે મારે વધુ સારા સાથીદારની જરૂર જરૂર છે. તું તો તદ્દન ખરાબ સંબંધ રાખે છે."

"આ ઘર હંમેશાં અસ્તવ્યસ્ત હોય છે."

સ્ત્રીની આ ફરિયાદ મંગળની ભાષામાં આવો અર્થ

ધરાવે છે. 'આજે મારે આરામ કરવો છે એવું મને

મન થયું છે, પણ ઘરમાં કેટલું કામ કરવું

પડે તેવું છે! હું નાસીપાસ છું અને મારે

આરામની જરૂર છે. મને આશા છે

કે ઘરની સાફસફાઈ થઈ જાય તેવી

અપેક્ષા તું નહીં રાખતો હોય.

તું એ વાતે શું મારી સાથે સંમત

થશે કે એ અસ્તવ્યસ્ત છે અને

શું તેને ઠીકઠીક કરવામાં થોડી મદદ

કરવાનું કહેશે ખરો?'

આ ભાષાંતરથી અજાણ પુરુષ સ્ત્રીની ફરિયાદ છે કે, 'આ ઘર હંમેશાં અસ્તવ્યસ્ત રહે છે,'નો અર્થ એવો પણ કરી શકે કે "આ ઘર તારે કારણે હંમેશાં અસ્તવ્યસ્ત રહે છે. એને ઠીકઠાક રાખવા હું બને તેટલા પ્રયત્નો કરું છું, પણ કામ પૂરું થાય તે પહેલાં જ તું તેને ફરીથી અસ્તવ્યસ્ત કરી મૂકે છે. તું તદ્દન આળસુ છે અને જે તું બદલાઈશ નહિ તો મારે તારી સાથે રહેવું જ નથી. સાફ કરી નાખ, નહિ તો કેડો મૂક!"

"મારું કોઈ સાંભળતું નથી"

સ્ત્રીની આ ફરિયાદનું ભાષંતર મંગળની ભાષામાં

આવું થાય, 'મને લાગે છે કે તને હું

બોર કરું છું. કદાચ હવે

તને મારામાં રસ નથી રહ્યો. આજે હું

વધુ પડતી સંવેદનશીલ બની ગઈ છું એમ

મને લાગે છે. તું શું મને જરા વધુ અને

ખાસ ધ્યાન આપીશ? તો મને તે ખૂબ

ગમશે. મારો દિવસ ખૂબ તણાવવાળો હતો

અને મને એમ જ લાગે છે કે મારે જે કંઈ

કહેવું હતું તેના પર કોઈએ ધ્યાન ન આપ્યું.'

માટે શું તુ ધ્યાન આપશે? મારી

વાત સાંભળશે અને મને ટેકો આપતા પ્રશ્નો

પૂછશે, જેમ કે 'આજે શું થયું? બીજું શું થયું?

તને કેવું લાગે છે? તારે શેની જરૂર હતી!' મને

તું એવું પણ કહીને ટેકો આપી શકે કે

જેથી તને મારી કાળજી છે, મારો સ્વીકાર

કરે છે અને મારા પરનો વિશ્વાસ ચાલુ છે

એમ મને લાગે, જેમ કે હા, હજી કંઈ હોય

તો કહેને! 'કે હા, સાચી વાત!' કે 'તું શું

કહે છે તે હું સમજું છું,' કે પછી 'હું સમજી

છું' વગેરે નહિ તો માત્ર સાંભળતો જા

અને વચ્ચે વચ્ચે હું થોભું ત્યારે હો'કારો

દેતો જા- હં..., હા... વગેરે. (નોંધ: શુક્ર

પર આવ્યા પહેલાં મંગળવાસીઓએ કદી

આવા અવાજો સાંભળ્યા પણ નહોતા.)

જો મંગળવાસી આ ભાષાંતર સમજતો-જાણતો ન હોય તો તે સ્ત્રીની ફરિયાદ-"મારું કોઈ સાંભળતું નથી'નું કંઈક આવું અર્થઘટન કરે, 'હું તને ધ્યાન આપું છું પણ તું મારું સાંભળતો જ નથી. તું પહેલાં તો ઘણું ધ્યાન આપતો હતો. હવે તારી સાથે રહેતાં કંટાળો આવવા માંડ્યો છે. કોઈ વધુ ઉત્તેજિત કરે, રસપ્રદ હોય તેવી વ્યક્તિ મારે જોઈએ, અને તે તું બિલકુલ રહ્યો નથી. તું સ્વાર્થી, બેપરવા અને ખરાબ થઈ ચૂક્યો છે."

"કોઈ કામ વ્યવસ્થિત રીતે થતું નથી"નું ભાષાંતર મંગળની

ભાષામાં આ રીતે થાય, 'આજે મને ખૂબ

દબાણ હેઠળ રહેવાનું થયું અને એ વાતે

હું ખૂબ ખુશ છું કે તારી સાથે

મારી લાગણીઓ શેર કરી શકું છું.

એથી મને કેટલું સારું લાગે છે, ખરેખર.

આજે મને એમ જ થાય છે કે જે કંઈ

કરું છું તે બરોબર થતું જ નથી. હું

જાણું છું કે એમ તો ન હોય, પણ

મારે કેટલું બધું કરવાનું આવે છે

એવા દબાણ હેઠળ પણ મને એવું

જ લાગે છે. શું મને તું ભેટશે અને

કહેશે કે હું જે કરું છું તે સાચું છે,

કારગત નીવડે તેવું છે? એમ જો તું

કરશે તો મને ખરેખર ખૂબ સારું લાગશે.'

આ ભાષાંતર વિના સ્ત્રીની ફરિયાદ કે 'કશી કારી ફાવતી નથી'નું અર્થઘટન મંગળવાસી કઈંક આવું પણ કરી બેસે, તું કશું બરોબર કરતો જ નથી. તારા પર મને વિશ્વાસ કેમ આવે? જો મેં તારી વાત સાંભળી ન હોત તો આ સ્થિતિ જ ન આવી હોત. બીજો કોઈ પુરુષ હોત તો બધું વ્યવસ્થિત કરી શક્યો હોત, પણ તે તો બધું વધારે બગાડી જ મૂક્યું.'

"તું મને હવે પ્રેમ નથી કરતો"ની

ફરિયાદ મંગળની ભાષામાં

આ રીતે પરિવર્તિત થાય: 'મને આજે

એવી લાગણી થાય છે જાણે તારે મારા

પર પ્રેમ નથી. મેં જ કદાચ તને

આઘો કરી નાખ્યો છે. મને ખબર

છે કે તું ખરેખર મને ખૂબ પ્રેમ

કરે છે, મારે માટે કેટલું બધું કરતો

રહે છે. પણ આજે મને થોડી

અસુરક્ષિતતાની ભાવના લાગે છે.

શું તું ફરી મને પ્રેમ કરે છે એમ કહીશ?

અને પેલા જાદુઈ શબ્દો, 'આઈ લવ યુ,'

મને સંભળાવીશ? તું એ મને કહે છે

ત્યારે મને ખૂબ જ સારું લાગે છે.'

જો આ ભાષાંતરની ખબર ન હોય તો જ્યારે સ્ત્રી કહે કે 'તું મને હવે પ્રેમ નથી કરતો' તો પુરુષરા એવું સાંભળે કે તું કટેલો બધો બેજવાબદાર છે. છેલ્લી ઘડી સુધી બધું કરવા માટે તું રાહ જ જોયા કરતો રહે છે. તારી સાથે હોઉં ત્યારે હું ખુશ નથી રહી શકતી. મોડા પડવાનું ટાળવામાં જ આપણે દોડધામ કરતાં

રહીએ છીએ. હું તારી સાથે હોઉં ત્યારે તું બધું બગાડી મૂકે છે. હું તારી આસપાસ ન હોઉં ત્યારે હું ઘણી વધારે ખુશ રહી શકું છું.

"મને વધારે રોમાન્સની જરૂર છે"

એવી ફરિયાદનો મંગળવાસીની ભાષામાં આ

અર્થ થાય છે: 'વહાલા, આજકાલ

તું સખત મહેનત કરે છે. ચાલ,

આપણે બન્ને માટે થોડો વખત

કાઢીએ. જ્યારે આપણે રીલેક્સ

થઈએ, આસપાસ છોકરાંઓ પણ

ન હોય કે કામનું દબાણ હોય ત્યારે

આપણે એકલાં હોઈએ તે મને ખૂબ

ગમે છે. તું કેટલો રોમેન્ટિક છે.

તું શું જલદી જ મને ફૂલો ભેટ

આપીને આશ્ચર્યમાં નાખી દેશે?

કે પછી મને ક્યાંક બહાર લઈ જશે?

મને આ રીતે રોમેન્ટિક થવું બહુ જ ગમે છે.'

આ ભાષાતંર વિના જ્યારે સ્ત્રી કહે છે, 'મને વધુ રોમાન્સની જરૂર છે, ત્યારે

પુરુષ એમ પણ સમજી લે તેના કહેવાનો અર્થ થાય છે. છે કે 'હવે તું મને સંતોષ આપી નથી શકતો. તારા તરફથી કશી ઉત્તેજના નથી અનુભવતી. તારી રોમેન્ટિક થવાની કુશળતાઓ પૂરતી નથી. મને ખરેખર કદી સંપૂર્ણ સંતોષ આપ્યો નથી. બીજા માણસોને હું ઓળખું છું, એવો કાશ તું પણ હોત'.

આ ડિક્ષનરીનો ઉપયોગ થોડાં વર્ષો કર્યા બાદ પુરુષે તેનો ઉપયોગ દર વખતે નથી કરવો પડતો. જ્યારે તેને સ્ત્રીના બોલવા પરથી દોષ ભાવના કે ટીકા થયાની લાગણીનો પ્રતિભાવ તત્પૂરતો જાગે. તે ધીમે ધીમે સ્ત્રી કઈ રીતે વિચારે છે અને ભાવનાઓનો અનુભવ કરે છે તે સમજવા લાગે છે. તેને સમજાય છે કે આવા નાટકીય વાક્યો કે વાક્યપ્રયોગોને શબ્દશઃ અર્થમાં લેવાના નથી હોતા. એ તો સ્ત્રી પોતાની લાગણીઓને સંપૂર્ણ રીતે ખુલ્લી કરવા ના હેતુથી વાપરતી હોય છે. શુક્રના ગ્રહ પર આ પદ્ધતિ વપરાતી હતી એ વાત મંગળ પરથી આવતા લોકોએ યાદ રાખવી પડે!

જ્યારે મંગળવાસી ન બોલે

પુરુષ માટે જ્યારે સ્ત્રી પોતાની લાગણીઓ વિષે બોલતી હોય ત્યારે તેનું યથોચિત અર્થઘટન કરવું એક મોટા પડકારરૂપ બનતું હોય છે. બીજી બાજુ સ્ત્રી માટે મોટો પડકાર એ છે કે કશું ન બોલતા પુરુષનું યથોચિત અર્થઘટન કરવું અને તેને આધાર આપવો અને મૌનનું તદ્દન વિપરીત અર્થઘટન સ્ત્રીઓ સરળતાથી કરી નાખે છે.

સ્ત્રી માટે મોટો પડકાર એ

છે કે કશું ન બોલતા પુરુષનું

યથોચિત અર્થઘટન કરવું અને

તેને આધાર આપવો.

ઘણી વખત એવું બની જતું હોય છે કે પુરુષ અચાનક જ વાતચીતમાં અધવચ્ચે વાતો બંધ કરે છે અને મૌન સેવે છે. આવો વ્યવહાર શુક્રના ગ્રહ પર કદી થતો નહિ. પેહેલા તો સ્ત્રીને લાગે છે કે પુરુષ બહેરો બન્યો કે શું. તેને લાગે છે કે પુરુષ કદાચ સાંભળવાની શક્તિ ગુમાવી બેઠો છે તેથી શું કહેવાય છે સાંભળતો નથી અને એથી કશો પ્રતિભાવ આપતો નથી.

તમે જોઈ શકો છો કે માહિતીને વિશે સ્ત્રી અને પુરુષ કેટલી જુદી રીતે વિચારે છે અને તેની માનસિક પ્રક્રિયા કેટલી ભિન્ન હે છે. સ્ત્રીઓ મોટેથી બોલતાં બોલતાં વિચારે છે, પોતાની આંતરિક શોધો અંગેના વિચારો રસ ધરાવતા શ્રોતાને સંભળાવે છે. આજે પણ સ્ત્રીને લાગે છે કે બોલી લેવાથી પણ તે પોતાની વાત કરી શકે છે. આ રીતે વિચારોને ખુલ્લા, પ્રવાહિત થવા દેવા અને બીજાને કહી સંભળાવવાથી તેની અંતઃસ્ફૂરણા પણ જાગૃત બને છે. આમ થવું તે તદ્દન સામાન્ય છે, સ્વાભાવિક છે, નોર્મલ છે, અને કેટલીક વખત જરૂરી પણ બને છે.

બીજી બાજુ, માહિતીની પ્રક્રિયા પુરુષોમાં કંઈક જુદી જ જોવામાં આવે છે. બોલવા કે પ્રતિભાવ આપતાં અગાઉ તેઓ પહેલાં મૌન રહીને એ બાબતે 'મંથન' કરે છે જેના વિશે તેમણે સાંભળ્યું કે જે તેમણે અનુભવ્યું હોય. અંતર્મુખ રહીને અને ચૂપ રહીને તેઓ એ બાબતનો સૌથી વધુ યોગ્ય કે ઉપયોગી પ્રતિભાવ શું હોઈ શકે તેનો વિચાર કરે છે. પ્રથમ તેને વિચારી તે વિશે નિશ્ચય લઈ, પછી તેની અભિવ્યક્તિ તેઓ કરે છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયામાં થોડી મિનિટોથી માંડીને કલાકો પણ લાગી શકે છે. સ્ત્રીઓ માટે આ વિલંબ વળી વધુ ગૂંચવણ પેદા કરે છે કે જો પુરુષ પાસે જવાબ આપવા જેવી પૂરતી માહિતીનો અભાવ હોય તો તે

જવાબ ન પણ આપે.

જ્યારે પુરુષ ચૂપ હોય છે ત્યારે સ્ત્રીએ એ સમજી લેવું જોઈએ કે તે આમ કહે છે, "શું કહેવું તેની હજી મને જાણ નથી, પણ હું તેના પર વિચાર કરી રહ્યો છું ખરો." પણ ચૂપકીદી વડે સ્ત્રીઓ એને બદલે આવું કંઈક સાંભળે છે, "હું તને પ્રતિભાવ આપતો નથી કારણ કે હું તારી પરવા કરતો નથી, અને હું તારી અવગણના જ કરવાનો છું. તે મને જે કંઈ કહ્યું તેમાં કશું મહત્ત્વનું નથી, માટે હું પ્રતિભાવ આપતો નથી."

ચૂપકીદી પ્રત્યે સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ

સ્ત્રીઓ પુરુષની ચૂપકીદીનું અર્થઘટન મોટે ભાગે ખોટું કરતી હોય છે. પોતે કઈ લાગણીનો અનુભવ તે દિવસે કરી રહી છે તેના આધારે તે સહુથી વધુ ખરાબ શક્યતાઓનો વિચાર કરવા લાગે છે - 'તે મારા પ્રત્યે ઘૃણા ધરાવે છે,' 'તે મને પ્રેમ નથી કરતો, 'તે મને કાયમ માટે છોડી જાય છે,' વગેરે આને પરિણામે તેની ઊંડા ભયની લાગણી જાગૃત થાય છે કે 'જો એ મને જાકારો દેશે તો મને કદી, ક્યાંય પ્રેમ નહિ મળે. પ્રેમ કરવાને હું યોગ્ય જ નથી.'

પુરુષ ચૂપ હોય ત્યારે સૌથી ખરાબ વિચારો કે કલ્પનાઓ સ્ત્રી કરે તે સહજ છે, કારણ કે તે પોતે તો માત્ર એવે વખતે જ ચૂપ રહેતી હોય છે, જ્યારે તેનું કહેવાનું કદાચ કોઈને આઘાત પહોંચાડે તેવું હોય, અથવા જે વ્યક્તિ પર તેને હવે વિશ્વાસ ન રહ્યો હોય તેની સાથે તેને વાત જ ન કરવી હોય કે કહો સંબંધ ન રાખવો હોય. અટેલે જ એમાં શું નવાઈ છે કે જ્યારે પુરુષ અચાનક જ મૌન બની જાય છે ત્યારે સ્ત્રી અસુક્ષિતતાની ભાવના અનુભવે.

જ્યારે પુરુષ મૌન રહે ત્યારે

સ્ત્રીને સૌથી ખરાબ કલ્પનાઓ

કરવાનું સહજ બની જાય છે.

જ્યારે એક સ્ત્રી બીજી સ્ત્રીને સાંભળતી હોય ત્યારે તે બોલનાર સ્ત્રીને વારંવાર પોતે સાંભળી રહી છે, તેની પરવા કરે છે, એની ખાતરી કરાવતી રહે છે. જ્યારે બોલનાર સ્ત્રી બોલતાં બોલતાં વચ્ચે થોડો થાક ખાય છે, તો સાંભળનાર સ્ત્રી તેના પ્રતિભાવો શબ્દોમાં ન આપે તો પણ હોંકારા દઈને પણ આપે છે, જેમ કે 'ઓહ, હં..., હા, અહા....ઉફ...' વગેરે.

આવા ખાતરી અપાવનારા પ્રતિભાવોની ગેરહાજરીમાં પુરુષનું મૌન જોખમની નિશાની બની શકે છે. માત્ર પુરુષની ગુફાની વાત સમજવાથી સ્ત્રી પુરુષના મૌનનું યોગ્ય અર્થઘટન કરી શકશે અને તેનો પ્રતિભાવ પણ આપી શકશે.

ગુફાની સમજ

તેમના સંબંધો ખરેખર સંતોષપ્રદ થાય તે પહેલાં સ્ત્રીઓએ પુરુષો વિશે ઘણું બધું જાણી લેવું જરૂરી છે. તેમણે એ સમજવાનું છે કે જો પુરુષ તણાવ હેઠળ હોય, વ્યથિત હોય, તો તે આપોઆપ બોલતો બંધ થશે અને પોતાની 'ગુફા'માં ભરાઈ જશે, જેથી તે ઉકેલ શોધી શકે. સ્ત્રીએ એ પણ સમજવું પડશે કે એ 'ગુફા'માં બીજા કોઈને પ્રવેશ મળતો નથી-એના પોતાના અંગત મિત્રોને પણ નહિ. મંગળના ગ્રહ પર આ જ વ્યવહાર પ્રચલિત હતો. સ્ત્રીએ ગભારાઈ પણ ન જવું જોઈએ કે તેણે કંઈ ખોટું કર્યું તેથી પુરુષ મૌન બન્યો. ધીમે ધીમે તેણે શીખવાનું છે કે જો પુરુષને તેની ગુફામાં શાંતિથી બેસવા દેવાય, તો થોડા વખતમાં જ તે બહાર આવી જશે અને બધું જ સારું થશે.

પણ આ પાઠ ભણવો સ્ત્રી માટે અઘરો છે, કારણ કે શુક્રના ગ્રહ પર એક સોનેરી નિયમ હતો કે જ્યારે પોતાની મિત્ર વ્યથિત હોય ત્યારે કદી તેને એકલી ન છોડવી. પોતાના પ્રિય મંગળવાસીને વ્યથિત દશામાં આમ એકલા છોડી દેવાની વાતથી સ્ત્રીને એમ લાગે છે કે તે જાણે પ્રેમહીન વ્યવહાર કરી રહી છે. પણ તેને માટે પોતાને પરવા છે, તેથી સ્ત્રી પુરુષની ગુફામાં આવે છે અને મદદ માટેની તૈયારી દેખાડે છે.

તદુપરાંત, સ્ત્રીને એમ લાગે કે જો તે પુરુષને 'તને કેવું લાગે છે' જેવા ઘણા પ્રશ્નો કરશે અને સારી રીતે સાંભળશે તો તેને વધારે સારું અને વધુ સ્વસ્થતા લાગશે, પણ સ્ત્રીની આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. આમ કરવાથી મંગળવાસી વળી વધુ વ્યથિત થાય છે. જે રીતે પોતાને ટેકો જોઈએ છે તેવી જ રીતે સ્ત્રી પુરુષને ટેકો આપવા અંતઃસ્ફૂરણાથી પ્રયત્નો કરે છે. અલબત્ત, તેના હેતુ ઘણા જ સારા છે, પણ પરિણામ કંઈક અણધારી રીતે વિપરીત આવે છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેએ પોતાની પસંદગીની એ પદ્ધતિઓથી દૂર રહેવાનું છે જેના વડે તેઓ પોતે રો કેટલી બધી કાળજી કરે છે તે જણાવે. તેમણે હવે જુદી અને નવી પદ્ધતિઓ શીખીને જાણવાનું છે કે તેમના સાથીદારો કેવા જુદી રીતે વિચાર કે છે, લાગણી અનુભવે છે અને પ્રતિભાવ આપે છે.

પુરુષો પોતાની ગુફામાં કેમ જાય છે?

જુદાં જુદાં કારણોસર પુરુષો પોતાની ગુફામાં જાય છે:

૧. કોઈ સમસ્યા વિશે તેણે વિચાર કરવાનો છે અને તેનો વ્યવહારુ ઉકેલ શોધવાનો છે.

૨. તેણે કોઈ પ્રશ્નનો જવાબ નથી આપવાનો કે કોઈ સમસ્યાનો ઉકેલ નથી શોધવાનો. પણ પુરુષોને એમ પણ નથી શીખવવામાં આવતું કે તેઓ જાહેર કરે, 'લ્યો, મારી પાસે તો જવાબ નથી. મારે મારી ગુફામાં જવું જરૂરી છે અને જવાબ શોધવો પડશે.' જ્યારે કોઈ એક પુરુષ શાંત બેસે, ત્યારે બીજા પુરુષો આ વાત સમજી જાય છે.

૩. જ્યારે તે તણાવ હેઠળ હોય કે વ્યથિત હોય. આવા સમયે શાંત બનવા તેણે એકલા રહેવું જરૂરી છે, અને ફરીથી પોતાનું સંતુલન મેળવવું પડે છે. પાછળથી પસ્તાવો થાય એવી કોઈ બાબત તે કોઈ રીતે કહેવા માગતો નથી.

૪. તે પોતાને શોધી રહ્યો હોય છે. જ્યારે પુરુષ પ્રેમમાં હોય ત્યારે આ ચોથું કારણ ખૂબ મહત્ત્વનું બને છે. કોઈવાર તઓ પોતાની જાતને જ ખોઈ નાખે છે કે ભૂલી જાય છે. તેમને પછી જણાય છે કે વધુ પડતી અંતરંગતા વડે તેમની શક્તિનો હ્રાસ થઈ રહ્યો છે. તઓ કેટલા નજીક આવે તેનું નિયંત્રરાણ કરવું જરૂરી છે. જ્યારે પણ વધુ પડતા નજીક જાય અને સ્વને ખોવાની શક્યતા ઊભી થાય ત્યારે ખતરાની ઘંટડીઓ વાગવા લાગે છે, અને તેઓ ગુફા તરફ દોટ મૂકે છે. પરિણામે, તેઓ જાણે પુનર્જીવન પ્રાપ્ત કરે છે અને ફરીથી પોતાનું પ્રેમભર્યું અને સમર્થ વ્યક્તિત્વ મેળવી લે છે.

સ્ત્રીઓ કેમ બોલ્યા કરે છે?

જુદાં જુદાં કારણોસર સ્ત્રીઓ બોલતી રહે છે. કેટલીકવાર તેઓ એ જ કારણોથી બોલે છે જે કારણોથી પુરુષો ચૂપ થઈ જાય છે. સામાન્ય રીતે ચાર કારણોથી સ્ત્રીઓ બોલ્યા કરે છે.

૧. માહિતી એકઠી કરવા કે આપવા. (આ જ એક કારણ એવું છે જેથી સામાન્ય રીતે પુરુષ પણ બોલતો હોય છે)

૨. પોતે શું કહેવા માગે છે તે જાણવા અને તેની શોધ કરવા (પોતે શું કહેવા માગે છે, તેની મહત્તા શું છે તે જાણવાનું કામ પુરુષ અંતરમાં જ કરે છે અને તેથી બોલવાનું બંધ કરે છે) સ્ત્રી વિચાર કરવા માટે બોલે છે.

૩. જ્યારે તે વ્યથિત હોય ત્યારે વધુ સારી સ્વસ્થતા મેળવવા અને ધ્યાનને વધુ કેન્દ્રિત કરવા સ્ત્રી બોલે છે. (વ્યથિત હોય ત્યારે પુરુષ બોલવાનું બંધ કરે છે. પોતાની ગુફામાં જ તેને શાંત થવાની તક મળે છે.)

૪. અંતરંગતા ખીલવવાના હેતુથી સ્ત્રી બોલે છે. પોતાના દિલની ઊંડી લાગણીઓ શેર કર્યાથી, તે પોતાની પ્રેમયુક્ત હોવાની ખાતરી પોતાને આપે છે. (મંગળવાસી પોતાની જાતને શોધવા ગુફામાં જાય છે. તેને બીક છે કે અતિ અંતરંગતાથી તેનું વ્યક્તિત્વ ખોવાઈ જશે.)

આપણા તફાવતોની આ મહત્ત્વપૂર્ણ સમજણ વિના અને જરૂરતો જાણ્યા વિના એ સમજવું અઘરું નથી કે શાથી દંપતીઓના સંબંધોમાં આટલો સંઘર્ષ થતો રહે છે.

ડ્રેગનની ઝાળથી દાઝવું

સ્ત્રીએ સમજવું ખૂબ જરૂરી છે કે પુરુષ સ્વયં તૈયાર ન થાય ત્યાં સુધી વાત કરવાનું દબાણ તેના પર નાખવું નહિ. આ વિષય પરની એક ચર્ચામાં એક પરિસંવાદ વખતે રેડ ઈન્ડિયન સ્ત્રીએ કહ્યું કરે તેઓમાં રિવાજ હતો કે જ્યારે લગ્ન થાય ત્યારે દીકરીને તેની મા શિખામણ આપતી કે જ્યારે તેનો વર વ્યથિત કે

દબાણ હેઠળ હશે ત્યારે તે ગુફામાં સંતાઈ જશે, એ વાત યાદ રાખવી. આ વાતને તેણે દિલ પર ન લેવી કેમ કે આમ તો વારંવાર થશે. એનો અર્થ એવો પણ ન કરવો કે તેને તેનો વર પ્રેમ નથી કરતો, અને તેની પાસે તે પાછો અચૂક આવશે જ. પણ સૌથી વધુ મહત્ત્વની વાત એ હતી કે યુવાન દીકરીને માતા ચેતવણી આપતી કે પુરુષનો તેની ગુફામાં પીછો કદી ન કરવો. જો તે તેવું કરશે, તો તે ગુફાના રક્ષક ડ્રેગનની ઝાળથી દાઝવાનો તેને ભય રહેશે.

પુરુષની ગુફામાં કદી ન જવું,

નહિ તો ડ્રેગનની ઝાળ તમને દઝાડશે!

પુરુષનો પીછો તેની ગુફામાં કરવાથી ટાળી શકાયો હોત તેવો સંઘર્ષ સ્ત્રી ઊભો કરે છે. સ્ત્રી નથી સમજી કે પુરુષોએ ખરેખર એકલાં રહેવું જરૂરી છે. અથવા ચૂપ રહેવું જરૂરી છે, ખાસ તો જ્યારે તે વ્યથિત હોય. પુરુષ જ્યારે ગુફામાં જતો રહે છે ત્યારે સ્ત્રી સમજી નથી શકતી કે આ બધું શું થઈ રહ્યું છે. સ્વાભાવિક રીતે તે પુરુષને કોઈ પ્રશ્ન સતાવતો હોય તો તે ઇચ્છે છે કે પુરુષને તે મદદ કરે અને તે માટે પણ તેને ગુફામાંથી બહાર કાઢી તે અંગે વાત કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપે.

સ્ત્રી તેને પૂછ્યા કરે છે, 'શું થયું? કંઈ થયું?' પુરુષ જવાબ આપે છે, 'ના.' પણ સ્ત્રી જાણી લે છે કે પુરુષ વ્યથિત છે. તે વિચારે છે કે શા માટે પુરુષ તેને કશું જણાવતો નથી, પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત નથી કરતો. પોતાની ગુફામાં એ સમસ્યાનો નિકાલ એકલો લાવે તેવી છૂટ આપવાને બદલે, અજાણતાં જ સ્ત્રી તેની એ આંતરિક પ્રક્રિયામાં વિક્ષેપ નાખતાં પૂછે છે, 'મને ખબર છે તું કશીક ચિંતામાં છે. કહે, શું ચિંતા છે?'

પુરુષ જવાબ આપે છે, 'ના, કશું નથી.'

સ્ત્રી પૂછે છે, 'કશું નથી એવું તો નથી. ચોક્કસ તને કશીક વાતે ચિંતા છે. તને શું થાય છે?'

પુરુષ કહે છે, 'જો, હું ઠીક છું. હવે મને એકલો મૂક.'

સ્ત્રી કહે છે, 'તું મારી સાથે આવો વ્યવહાર કઈ રીતે કરી શકે? તું મને હવે કશી વાત પણ કરતો નથી. તને શું થાય છે તે મને કઈ રીતે જણાય? તું મને પ્રેમ જ નથી કરતો. મને આ તારો જાકારો જ લાગે છે.'

આ તબક્કે પુરુષ કાબૂ ગુમાવે છે અને એવું કહેવા માંડે છે જેને વિશે પાછળથી તે ખૂબ પસ્તાવો કરે છે. એનો 'ડ્રેગન' બહાર આવ્યો અને સ્ત્રીને તેણે દઝાડી દીધી.

જ્યારે મંગળવાસી બોલે

જ્યારે અજાણતાં જ સ્ત્રી પુરુષની આંતરિક મંથનના સમયે હલ્લો કરે ત્યારે જ દાઝે છે એવું નથી. જ્યારે તે પુરુષની અભિવ્યક્તિનું ખોટું અર્થઘટન કરે ત્યારે પણ તે દાઝે છે. આ જાણે કોઈ ચેતવણીઓ છે કે પુરુષ તેની ગુફામાં છે અથવા ગુફામાં પહોંચવાને માર્ગે છે. જ્યારે પુરુષને પૂછવામાં આવે, 'શું થયું?' મંગળવાસી કાં તો કહેશે કંઈ નહિ, અથવા તો હું 'ઠીક છું કે એવું કંઈ ટૂંકું વાક્ય.'

માત્ર આ ટૂંકાં વાક્યો જાણે એવાં સિગ્નલો છે કે જેનાથી શુક્રવાસી સમજી શકે કે પુરુષને એકલા જ પોતાની લાગણીની ગૂંચ ઉકેલવાની મોકળાશ જરૂરી છે. 'હું વ્યથિત છું અને મને એકલા રહેવાનો થોડો સમય જોઈએ છે', એમ કહેવાને બદલે પુરુષો શાંત પડી જાય છે.

નીચે આપેલા કોષ્ટકમાં આવી ચેતવણીની સિગ્નલો-ટૂંકાં વાક્યો- જે સામાન્ય વપરાશમાં હોય છે અને જેનો પ્રતિભાવ સ્ત્રીઓ અજાણતાં જ હલ્લો કરવાની કે ટેકો ન આપવાની પ્રક્રિયાથી કરે છે તે જુઓ:

છ ટૂંકા વાક્યો જે ચેતવણી આપે છે

જ્યારે સ્ત્રી પૂછે છે, 'શું થયું?' ત્યારે

પુરુષ કહે છે	સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ હોય છે
'હું ઠીક છું', કે 'બધું ઠીક છે.'	'મને ખબર છે કે કંઈક થયું છે, કહે તો ખરો શું થયું છે?'
'હું ઠીક છું,' બધું ઠીક છે.'	'પણ તું વ્યથિત લાગે છે. ચાલ આપણે વાત કરીએ'
'અરે, કંઈ નહિ.' કે 'અરે, કંઈ નથી.'	'મારે મદદ કરવી છે. મને ખબર છે તને કંઈક ચિંતા છે. શું છે?'
'બધું ઓલરાઇટ છે,' કે 'હું ઓલરાઇટ છું.'	'ખરેખર? તને મદદ કરીને રો મને ખુશી થશે.'
'અરે, કંઈ મોટી વાત નથી.'	'પણ કંઈક તો તને સતાવે છે મને લાગે છે કે આપણે વાત કરવી જોઈએ.

'કંઈ સમસ્યા નથી.'

'ના, પણ એ સમસ્યા છે જ. હું કંઈ મદદ કરી શકું.'

જ્યારે પુરુષો ઉપર આવ્યાં છે તે, કે તેવાં ટૂંકાં વાક્યો બોલે ત્યારે સામાન્ય રીતે તેનો અર્થ એટલો જ હોયે છે કે તેને મૂંગો સ્વીકાર અને મોકળાશ જોઈએ છે. આવા સમયે, ખોટું અર્થઘટન ટાળવા અને ગભરાટ ઊભો ન કરવા માટે શુક્રવાસીઓ મંગળ/શુક્રની ડિક્ષનરીને ઊથલાવે છે. તેની મદદ વિના આવાં ટૂંકાં વાક્યોનો પણ અર્થ ખોટો પડી જાય.

સ્ત્રીએ જાણવું જોઈએ કે જ્યારે પુરુષ કહે કે, 'હું ઠીક છું', 'ઓ.કે. છું' તો તે એક ટૂંકાવેલું વાક્ય છે જે શિષ્ટ રીતે એમ કહે છે કે 'હું ઠીક છું, કારણ કે આનો ઉકેલ હું અકેલો લાવી શકું છું. મારે કશી કે કોઈની મદદની જરૂર નથી. મારી ચિંતા ન કરીને એમાં મને પ્લીઝ ટેકો આપ. વિશ્વાસ રાખ કે હું પોતે જ તેનો ઉકેલ લાવી શકું છું.'

આવા ભાષાંતર વિના જ્યારે પુરુષ વ્યથિત હોય અને કહે કે 'હું ઠીક છું,' તો સ્ત્રીને એમ જ લાગે છે કે તે જાણે પોતાની લાગણી અને સમસ્યાને જ નકારી દે છે. તેથી તે હવે પ્રશ્નો પૂછીને અથવા તે જેને સમસ્યા સમજી હોય તે વિશે વાતો કરીને તેને મદદ કરવા ઇચ્છે છે. તે જાણતી નથી કે પુરુષ ટૂંકાક્ષરી ભાષા બોલી રહ્યો છે. નીચે કેટલાક વાક્યપ્રયોગો તેમની ડિક્ષનરીમાંથી જુઓ.

મંગળ/શુક્ર વાક્યપ્રયોગ ડિક્ષનરી

"હું ઠીક છું" નું શુક્રની ભાષામાં ભાષાંતર આ રીતે થાય,

'હું ઠીક છું, મારી વ્યથિતતા સાથે હું બાથ ભીડી શકું છું.

આભાર, પણ મારે કશી મદદની જરૂર નથી.

આ ભાષાંતર વિના જ્યારે પુરુષ કહે કે 'હું ઠીક છું', ત્યારે સ્ત્રીને એવું લાગે છે કે જાણે તે કહે છે, 'હું કંઈ વ્યથિત નથી કેમ કે મને કશી પરવા નથી.' અથવા તો 'મારા પ્રશ્નને હું તારી સાથે શેર કરવા નથી ઇચ્છતો. મને એ વિશ્વાસ નથી કે તું મારી સાથે છો.'

"હું ઠીક છું" નું શુક્રની ભાષામાં આ

રીતે ભાષાંતર થશે: 'હું ઠીક છું

કારણ કે હું મારી ચિંતા કે પ્રશ્ન વિશે ઘણી

સફળતા પ્રાપ્ત કરી લઈશ. મારે મદદની કોઈ

જરૂર નથી. હશે તો હું જ માગી લઈશ.'

આવા ભાષાંતર વિના, 'હું ઠીક છું' એવા પુરુષના ટૂંકાં વાક્યને સ્ત્રી કંઈક આવી રીતે સમજે: 'જે થયું તેના વિશે મને પરવા નથી. આ પ્રશ્ન મારે માટે મહત્ત્વનો નથી. જો તું તેનાથી વ્યથિત થતી હોય, તો પણ મને કશી પરવા નથી.'

પુરુષના **"અરે, કંઈ નહિ" કે "અરે કંઈ નથી"** જેવા વાક્યનું શુક્રની ભાષામાં આમ ભાષાતંર થશે: 'મારા એકલાથી ન થઈ શકે એવો કોઈ પ્રશ્ન નથી. પ્લીઝ એ વિશે વધુ પ્રશ્નો ન પૂછતી.'

આવા ભાષાંતર વિના જ્યારે પુરુષ કહે છે, 'અરે, કંઈ નહિ' કે 'અરે, કંઈ નથી', ત્યારે સ્ત્રી એમ સાંભળે કે 'મને શી ચિંતા છે તે મને ખબર નથી. જે થઈ

રહ્યું છે તેને સમજવા તું મને પ્રશ્નો પૂછે એની મારે વધારે જરૂર છે.' આ તબક્કે જ્યારે સ્ત્રી પ્રશ્નો પૂછવા લાગે ત્યારે પુરુષનો ગુસ્સો ઊછળે છે કારણ કે ખરેખર તો તે સમયે તેને એકલા જ રહેવું છે.

"બધું ઓલરાઈટ છે" નું શુક્રવાસીની ભાષામાં આ રીતે ભાષાંતર થાય: 'આ પ્રશ્ન તો છે પણ તેમાં તારો કશો દોષ નથી. મારી અંદર જ હું તેનો નિકાલ લાવી દઈશ, જો તું મારા વિચારો કરવામાં વધારે પ્રશ્નો કરી કરીને કે સૂચનો કરી કરીને વિક્ષેપ નહિ પાડે તો એમ જ ધારી લે કે આવું કંઈ છે નહિ અને હું વધુ અસરકારક રીતે મારી અંદરથી જ તેના પર વિચાર કરી લઈશ.'

આ ભાષાંતર જાણ્યા વિના જ્યારે પુરુષનું વાક્ય તે સાંભળે કે 'બધું ઓલરાઈટ છે,' સ્ત્રીને એમ સંભળાય કે 'બધું આમ જ હોય. તેમાં કશો ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી. ભલે પછી તું મને ગાળો આપ કે હું તને ગાળો આપું.' અથવા તેને એમ પણ સંભળાય કે 'આ વખતે ઠીક છે, પણ એ યાદ રાખ કે વાંક તારો છે. એકવાર આમ કર્યું તે ઠીક છે, પણ ફરી આમ ન કરતી, નહિ તો....'

"કંઈ મોટી વાત નથી" જેવું વાક્ય શુક્રની ભાષામાં આમ ભાષાંતરિત થાય: 'કંઈ મોટી વાત નથી, કારણ કે હું બધું ફરીથી સરખું કરી લઈશ. આ પ્રશ્ન પર વધુ સમય ન આપ અથવા તેના વિશે વધુ વાતો ન કર. એને લીધે હું વધારે વ્યથિત થઈ જાઉં છું. આ પ્રશ્નનો નિકાલ લાવવાની જવાબદારી હું સ્વીકારું છું અને તે લાવવામાં હું ખુશી અનુભવીશ.'

આ ભાષાંતર વિના, 'કંઈ મોટી વાત નથી' એવું પુરુષ કહે ત્યારે સ્ત્રી આવું સાંભળે કે 'નાની વાતને મોટી ન કર. તને જે કંઈ લાગે તે કશી મહત્તા રાખતી વાત નથી. વધુ પડતો પ્રતિભાવ ન આપ.'

"કંઈ સમસ્યા નથી" નો વાક્યપ્રયોગ શુક્રની ભાષામાં આ રીતે પરિવર્તિત થાય છે. 'આ કરવામાં કશી સમસ્યા મને નથી, અને આ સમસ્યા ઉકેલવામાં મને કોઈ વાંધો નથી. તને એ ઉકેલની ભેટ આપવામાં મને ખુશી થશે.'

ભાષાંતર વિના 'કંઈ સમસ્યા નથી' જેવા પુરુષના વાક્યપ્રયોગનો અર્થ સ્ત્રી આ રીતે કરે: 'આ કંઈ સમસ્યા નથી. શા માટે તું એને સમસ્યા બનાવે છે કે મદદ માગે છે?' પછી ભૂલ કરીને સ્ત્રી તેને સમજાવે છે કે શા માટે તે પ્રશ્ન કે સમસ્યા છે જ.

મંગળ/શુક્રના વાક્યપ્રયોગોની ડિક્ષનરીના ઉપયોગથી સ્ત્રીને પુરુષો જ્યારે પોતાની વાત ટૂંકાં વાક્યોથી કહે ત્યારે તેનો સાચો અર્થ સમજાય છે. કેટલીકવાર તો સ્ત્રી જે સાંભળે છે તેનાથી તદ્દન ઉલટા અર્થનો હેતુ પુરુષ ધરાવતો હોય છે.

જ્યારે પુરુષ ગુફામાં જાય છે ત્યારે શું કરવું

મારા સેમિનારોમાં જ્યારે ગુફા અને ડ્રેગનો વિશે હું સમજણ આપતો હોઉં ત્યારે સ્ત્રીઓને એ જાણવું હોય કે પુરુષોના ગુફામાં વિતાવવાનો સમય ઓછો કરવા તેઓ શું કરી શકે. આનો જવાબ હું સેમિનારમાં બેઠેલા પુરુષો પાસે જે માંગું અને તેમના સામાન્ય રીતે એ જ જવાબ હોય કે સ્ત્રીઓ જેટલી વધુ પ્રયત્નશીલ રહે કે તેઓ વાતો કરે અથવા ગુફામાંથી બહાર આવે, તેટલો વધુ સમય તેમને બહાર નીકળતાં થાય.

પુરુષોની અન્ય સામાન્ય વાત એ હતી કે 'જો કે એવું મને લાગે ગુફામાં વીતતા મારા સમયને મારી સાથીદાર સમર્થન આપતી નથી તો ગુફામાંથી બહાર આવવું અઘરું બની જાય છે.' પોતાની ગુફામાં જવાની બાબતે પુરુષને માથે કશી

દોષભાવના થોપવી એ તો જાણે તે ગુફામાંથી બહાર આવવા ઇચ્છેતો પણ હોય છતાં તેને પાછો ગુફામાં ધકેલી દેવા જેવી સ્થિતિ ઊભી કરે છે.

પુરુષ ગુફામાં સામાંન્ય રીતે એ સ્થિતિમાં જેતો રહે છે જ્યારે તે ઘવાયો હોય, તણાવમાં હોય કે પોતાનો પ્રશ્ન એકલો રહીને ઉકેલવા ઇચ્છેતો હતો. એક સ્ત્રીને જરૂરી છે એવી ટેકો તેને એ સમયે આપવાથી આ સમયે ઊલટું પરિણામ લાવે છે. પુરુષ પોતાની ગુફામાં જાય ત્યારે તેને ટેકો આપવાની મુખ્યત્વે છ યુક્તિઓ છે. (ટેકો આ રીતે આપવાથી એને એકલા રહેવાની જરૂરનો સમયે પણ ઘટી જશે.)

તેની ગુફામાં પુરુષને ટેકો કેવી રીતે કરવો

૧. ગુફામાં જતા રહેવાની તેની જરૂરિયાત પ્રત્યે નાપસંદગી ન દર્શાવો.

૨. ઉકેલો સુચવીને તેના પ્રશ્નના નિકાલ કરવાની પ્રક્રિયામાં તેને મદદ ન કરો.

૩. તેની લાગણીઓ વિશે પ્રશ્નો કરીને તેની માવજત ન કરો.

૪. ગુફાના દરવાજાને અડકીને ન બેસો, અને તેના બહાર આવવાની પ્રતીક્ષા કરો.

૫. તેની ચિંતા ન કર્યા કરો કે તેની દયા ન ખાધા કરો.

૬. તમને જે ખુશ રાખે તેવી કોઈ અન્ય પ્રવૃત્તિ કરવા લાગે.

જો તમને 'વાત' કરવાની ખૂબ જ જરૂર લાગવા માંડે તો તેને એક પત્ર લખો, જે તે પાછળથી બહાર આવીને વાંચી શકે, અને જો તમારે કશી માવજતની જરૂર હોય તો તમારા કોઈ અન્ય મિત્ર સાથે વાતો કરો. તેને તમારા

સંતોષનો એકમાત્ર સ્રોત ન બનાવી દો.

પુરુષને પોતાની પ્રિય શુક્રવાસીના એ વિશ્વાસની ખૂબ જરૂર હોય છે કે તે પોતે જ પ્રશ્નનો નિકાલ લાવી શકે છે. એ વિશ્વાસ મૂકવાથી તે અવશ્ય ઉકેલ લાવશે, તેના સન્માન, સ્વાભિમાન અને સ્વગૌરવ પર ખૂબ સારી અસર પડે છે.

સ્ત્રી માટે આવે સમયે તેની ચિંતા ન કરવી તે અઘરું છે. ચિંતા કરવી એ પણ સ્ત્રીને માટે પોતાના પ્રેમ અને પરવા કરવાની એક રીત જ છે. તે તેનો પ્રેમ દર્શાવે છે. સ્ત્રી માટે પોતાને જેને માટે પ્રેમ છે તે વ્યક્તિ વ્યથિત હોય તે સહેજે યોગ્ય નથી. તે ચોક્કસ તેને ખુશ જોવા નથી માગતો કારણ કે તે વ્યથિત છે, પણ પુરુષ ચોક્કસ સ્ત્રીને ખુશ જોવા માગતો જ હોય છે. તે સ્ત્રીને ખુશ એટલા માટે પણ જોવા માગે છે કે જેથી એક વધારાની તેની ચિંતા ટળી જાય છે. ઉપરાંત, તે જો ખુશ હોય તો તેનો પ્રેમ પામવામાં તે પોતે સરળતા અનુભવે છે. જ્યારે સ્ત્રી ખુશ હોય, ચિંતાથી મુક્ત હોય ત્યારે તે ગુફામાંથી વધુ સહેલાઇથી બહાર આવી જાય છે.

વક્રતા એ છે કે ચિંતા ન કરીને પુરુષ પોતાનો પ્રેમ દર્શાવે છે. તે પૂછે છે, 'તમે જેનો આદર કરો અને વિશ્વાસ કરો તેની ચિંતા કઈ રીતે કરો?' પુરુષો એકબીજાને આ રીતે પોતાનો ટેકો જાહેર કરતા હોય છે, 'ચિંતા ન કરતો, તું આ કામ કરી શકીશ,' કે 'એ તો તે લોકોનો પ્રશ્ન છે, તારો નહિ', અથવા 'મને ખાતરી છે કે બધું ઠીક થઇ જશે.' ચિંતા ન કરવા અને તકલીફોને નાની ગણવાની પદ્ધતિ વડે પુરુષો એકબીજાને ટેકો આપતા રહે છે.

મને એ સમજતાં વર્ષો વીત્યાં કે મારી પત્ની જ્યારે વ્યથિત હોય ત્યારે ખરેખર તો હું ચિંતા કરું એવું ઇચ્છતો હતો. અમારી જરૂરિયાતો આ ભિન્નતા

અંગે સભાન ન હોવાથી તેની ચિંતાઓને હું એટલું મહત્ત્વ નહોતો આપતો, અને એથી તો વળી તે વધુ વ્યથિત થતી હતી.

પુરુષ ગુફામાં સામાન્ય રીતે કોઈ પ્રશ્નના ઉકેલને શોધવા માટે જેતો હોય છે. જો તેવે સમયે તેની સાથીદાર ખુશ હોય કે જરૂરતમંદ ન હોય તો તેને માટે ઉકેલ શોધવાનો એક પ્રશ્ન ઓછો થઈ જાય છે અને તે વધુ જલદી બહાર આવે છે. પોતાની સાથે તે ખુશી છે એમ જાણીને વળી પુરુષ પોતાને વધુ તાકાતવર માને છે અને ગુફામાં રહીને પ્રશ્નોના ઉકેલ મેળવવામાં વધુ સમર્થ પણ બને છે.

જે કંઈ પ્રવૃત્તિ સ્ત્રીના ધ્યાનને બીજે ખેંચી જાય કે તેને વધુ ખુશી મળી શકે તે બધાથી પુરુષને આ સમયે મદદ જ મળશે. આ રહ્યાં કેટલાંક આવાં ઉદાહરણો:-

પુસ્તક વાંચો	લાંબી વાત કરવા સ્ત્રી-મિત્રને મળો
સંગીત સાંભળો	ડાયરી લખો
બગીચામાં કામ કરો	શોપિંગ કરવા જાવ
કસરત કરો	પ્રાર્થના કરો કે ધ્યાનમાં બેસો
મસાજ કરો	ચાલવા જાવ
સ્વ-વિકાસની ટેપ સાંભળો	બબલબાથ લ્યો

Loc 5342

કંઈક સ્વાદિષ્ટ વાનગી લ્યો

મનોચિકિત્સકની મુલાકાત લ્યો

વીડિયો/ટી.વી. જુઓ કે રેડિયો સાંભળો

મંગળવાસીએ એવી પણ ભલામણ કરી કે શુક્રવાસીઓએ પોતાને આનંદ આપે તેવી પ્રવૃતિ કરવી. પોતાનો મિત્ર વ્યથિત હોય ત્યારે આનંદ પ્રમોદ કરવાની વાત વિચારની અઘરી તો હતી, પણ શુક્રવાસીઓએ રસ્તો શોધી લીધો. જ્યારે પોતાનો પ્રિય મંગળવાસી પોતાની ગુફામાં ભરાઈ જાય, ત્યારે તેઓ શોપિંગમાં કે બીજી આનંદ આપે તેવી મુસાફરીએ નીકળી જાય. આમ પણ શુક્રવાસીઓને શોપિંગ કરવું ઘણું ગમે છે. મારી પત્ની બૉની આ ટેકનિક કોઈ વખત વાપરી લેતી હોય છે. જ્યારે તે જુએ કે હું મારી ગુફામાં ભરાયો છું, તો તે તરત શોપિંગ માટે જાય છે. મને મારી મંગળવાસી પ્રકૃતિ માટે કદી માફી માગવાની જરૂર નથી પડી. જ્યારે તે પોતાની કાળજી રાખી શકે છે એમ મને લાગે ત્યારે હું મારી પોતાની કાળજી રાખું કે મારી ગુફામાં જઉં તેમાં મને દોષભાવના નથી થતી. તેને વિશ્વાસ છે કે હું બહાર નીકળીશ અને વધારે પ્રેમ પણ કરીશ.

તે જાણે છે કે હું મારી ગુફામાં જઉં ત્યારે તે વાતચીત કરવાનો યોગ્ય સમય નથી. જ્યારે હું તેનામાં રસ લેવાની શરૂઆત કરવા લાગું ત્યારે તે સમજે છે કે હું ગુફાની બહાર આવવા લાગ્યો છું અને હવે વાતચીતનો સમય આવી ગયા છે. કોઈવાર તો સામાન્ય ઢબે કહે છે પણ ખરી, 'જ્યારે વાત કરવી છે એમ તને લાગે ત્યારે આપણે થોડો સમય સાથે વિતાવીએ તો મને ગમશે. શું તું મને કહીશ કે તું તેમ ક્યારે કરી શકશે?' આમ તે કશો હલ્લો કે માગણી કર્યા વિના જ અંદાજ કાઢી લે છે.

મંગળવાસીને ટેકાની જાણ કઈ રીતે કરવી

જ્યારે તેઓ ગુફાની બહાર હોય છે ત્યારે પણ મંગળવાસીને તેમના પર વિશ્વાસ હોય તે જરૂરી છે. વણમાગી સલાહ કે સહાનુભૂતિ તેમને પસંદ નથી પડતી. તેમને પોતાને પુરવાર કરવાનું વધુ પસંદ છે બીજા કોઇની મદદ વિના કામકાજ કરી શકવાની સ્થિતિ જાણે તેમનું સન્માન વધારી મૂકે છે, (બીજુ, કોઇ જો તેને મદદ કરે તો તેનું સન્માન વધ્યું છે એમ સ્ત્રી માને છે) જો સ્ત્રીના કશું કહેવાનો સંદેશ પુરુષને એમ પહોંચે કે, 'મને વિશ્વાસ છે કે જો તું સીધી રીતે મદદ ન માગે તો બધું કરી શકશે.'

શરૂઆતમાં આ રીતે પુરુષને ટેકો આપવો એ ઘણું મુશ્કેલ છે. ઘણી સ્ત્રીઓ માને છે કે સંબંધમાંથી તેમને જે જોઈએ છે તે ત્યારે જ મળે જ્યારે પુરુષ ભૂલો કરે ત્યારે તેની ટીકા કરવી અને તેને વણમાગી શિખામણો આપવી. જો સ્ત્રીને એવી રોલ મોડેલ જેવી માતા ન મળી હોય જે જાણતી હોય કે પુરુષનો ટેકો કઈ રીતે સ્વીકારવો, તો તે સ્ત્રી સમજી શકતી નથી કે ટીકાત્મક બન્યા વિના કે શિખામણ આપ્યા વિના જ જો પુરુષ પાસે સીધે સીધી જ ટેકાની માગણી તે મૂકશે, તો તેને એ ટેકો આપવા વધુ પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

તદુપરાંત, જો તે સ્ત્રીને પસંદ ન આવે તેવું વર્તન પણ કરતો હોય તો સ્ત્રીને તદ્દન સીધેસીધું એ મુજબની સૂચના તેને કહી દેવાની રહે છે, અને તેને ખોટો કે ખરાબ કહી ઉતારી પાડવાની કે તેના સારાસારની વાતો કરવાની સહેજે જરૂર હોતી નથી.

ટીકા અને શિખામણ સાથે પુરુષ સુધી પહોંચવું

એ વાત ન સમજવાથી કે વણમાગી શિખામણ અને ટીકાને કારણે તેઓ પુરુષને જાકારો દે છે, ઘણી સ્ત્રીઓ પુરુષ પાસેથી તેમને જે જોઈએ છે તે મેળવવા પોતાને અશક્તિમાન સમજે છે. પોતાના સંબંધીમાં નેન્સી ઘણી નાસીપાસી અનુભવી રહી હતી. તે કહે, 'ટીકા અને શિખામણ સાથે પુરુષ સુધી કઈ રીતે પહોંચવું તે હું હજી સમજી શકતી નથી. જો તે ટેબલ પર ખરાબ રીતે વર્તે કે ખરેખર ખૂબ જે ખરાબ લાગે તેવાં કપડાં પહેરે ત્યારે? આમ તો સારો માણસ હોય પણ લોકો સાથે એવી રીતે વાત કરે કે અશિષ્ટ લાગે અને બીજા સાથેના સંબંધોમાં તેને તકલીફો ઊભી થાય, ત્યારે મારે શું કરવું? હું જે કોઈ રીતથી કહું તે બધી રીતથી તો તે હંમેશાં ગુસ્સે થાય, બચાવની સ્થિતિમાં આવે, અથવા તો મારી અવગણના જ કરી લે.'

આનો ઉત્તર એ છે: એ વાત ચોક્કસ છે કે જ્યાં સુધી તે પોતે પૂછે નહિ ત્યાં સુધી પુરુષની ટીકા ન કરવી, શિખામણ ન આપવી. તેને બદલે તેને પ્રેમભર્યો સ્વીકાર જ આપવો, જેની તેને જરૂર છે, કોઈ ભાષણની નહિ. જેમ જેમ તેને સ્ત્રીના સ્વીકારનો અહેસાસ થવા લાગશે, તે પૂછશે, કે તારો શો મત છે. પણ જો તે જાણી લેશે કે સ્ત્રીની માગણી એ છે કે તેનામાં પરિવર્તન આવે, તો ફરીથી તે સલાહ કે સૂચન માગતો બંધ થશે. ખાસ કરીને આવા નજદીકી સંબંધમાં પુરુષોને અત્યંત સુરક્ષિત હોવાની લાગણી રહે તે બહુ જરૂરી છે, અને ત્યાર પછી જ તે દિલથી ખુલ્લા થાય છે, અને ટેકાની માગણી કરે છે.

જો સ્ત્રી પોતાના સાથીદારના પુખ્ત થવાની અને બદલાવાની ધીરજ રાખવાની સાથે સાથે પોતાની જરૂરતોને સંતોષી ન શકે કે ઇચ્છાની પૂર્તિ ન કરી શકે તેમ હોય, તો તેણે પોતાની લાગણીને અભિવ્યક્ત કરવી શક્ય છે અને તેવું તેણે કરવું પણ જોઈએ અને તે પૂર્તિ માટે માગણી પણ કરવી જોઈએ. (પણ

તેમ કરતાં તેણે ટીકા કે સલાહ ન આપવાં તેનું ધ્યાન રાખવું ખરું) આ એક એવી કળા છે જે કાળજી અને સર્જનશીલતા માગી લે છે. અહીં તમે ચાર સંભવિત પદ્ધતિઓ જોશો:

૧. તેણે શું પહેરવું, કેવી રીતે કપડાં પહેરવાં વગેરે, માટે પુરુષને એ ભાષણ આપ્યા વિના પણ, સ્ત્રી પુરુષને જણાવી શકે કે તેની કપડાં પહેરવાની રીત પોતે નાપસંદ કરે છે. બને તેટલી સરળતાથી તે કહી શકે-જ્યારે તે કપડાં પહેરતો હોય ત્યારે કે 'આ શર્ટ તારા ઉપર મને સારું નથી લાગતું. આજે તું બીજું કોઇ પહેરશે?' જો તે આટલી વાતથી જરા ચીડાઇ જાય, તો તેણે તેની સંવેદનશીલતાનો સ્વીકાર કરીને તેની માફી માગવી. તે કહી શકે, 'સોરી, તને મારે એમ નહોતું કહેવું કે તારે કઈ રીતે કપડાં પહેરવાં.'

૨. જો પુરુષ સંવેદનશીલ હોય અને ઘણા બધા પુરુષો હોય છે, તો તે સ્ત્રી બીજા કોઈ સમયે તે વિશે ઉલ્લેખ કરી શકે છે. તે કહી શકે, "યાદ છે, પેલા લીલા સ્લેક્સ સાથે તેં ભૂરું ખમીસ પહેરેલું? એ મેચિંગ મને સહેજે નહોતું ગમ્યું. શું હવે તું પેલું શર્ટ ભૂખરા સ્લેક્સ સાથે પહેરીશ?"

3. સ્ત્રી સીધી જ પૂછી શકે, 'તું એક વખત મને તારી સાથે શોપિંગમાં લઇ જઇશ? તારે માટે સરસ ડ્રેસ લેવો મને ગમશે,' જો પુરુષ ના પાડે, તો સ્ત્રીએ ખાતરીથી સમજવું કે તેને આવી વાત ગમતી નથી. જો તે હા પાડે, તો ત્યાર પછી પણ વધુ પડતી સલાહ આપવાનું ટાળવું- અને તેની સંવેદનશીલતાનો ખ્યાલ રાખવો.

૪. સ્ત્રી કહી શકે, 'મારે તને એક વાત કહેવી છે, પણ મને ખબર નથી પડતી કઈ રીતે કહું. (થોડી ક્ષણો થોભવું) જો, હું તને ખરાબ નથી લગાડવા

Loc 5535

ઇચ્છતી, પણ મારે ખરેખર કઇંક કહેવું તો છે. શું તું સાંભળીશ, અને પછી મને કહેશે કે આનાથી વધુ સારી રીતે હું કઈ રીતે કહી શકું?' આમ કહેવાથી સ્ત્રીની આવનારી વાતથી કદાચ કશો આઘાત લાગી શકે છે એ વિચારે પુરુષ સજ્જ થઈ જાય છે, અને છેવટે એ જાણીને ખુશી થાય છે કે એની વાત કઇં એટલી બધી આઘાતજનક હતી નહિ.

આપણે એક બીજું ઉદાહરણ પણ સમજીએ. સ્ત્રીને પુરુષની ટેબલ મેનર્સ (જમવાના ટેબલ પર થતો તેનો વ્યવહાર) પસંદ નથી અને જ્યારે બન્ને એકલાં પડે છે ત્યારે સ્ત્રી કહી શકે છે (આંખમાં નારાજગી લાવ્યા વિના) કે 'તું છેરી-કાંટા વાપરને!' અથવા 'પ્યાલામાંથી જ પાણી પીને!' અને જો બીજા લોકોની હાજરી હોય તો ત્યારે આ અંગે કશું ન કહો તે જ હિતાવહ છે, એટલું જ નહિ પણ તેના એવા વ્યવહારની ઉપેક્ષા જ કરવી વધુ સારું છે. બીજા કોઈ દિવસે સ્ત્રી કહી શકે, 'જ્યારે આપણે છોકરાંઓની સામે બેસીને જમતાં હોઇએ, ત્યારે તું છરી-કાંટાનો ઉપયોગ કરીશ ને?' અથવા 'જ્યારે તું તારાં આંગળાં વાપરીને ખાય છે, ત્યારે મને ખૂબ તિરસ્કાર આવે છે. મને આવી નાની નાની બાબત પણ સતાવે છે. જ્યારે તું મારી સાથે જમતો હોય, ત્યારે છેરી-કાંટા વાપરીશ ને?'

જો પુરુષનો વ્યવહાર એવો બને કે તમે છોભીલાં પડો કે શરમાઈ જવું પડે, તો પણ થોડો સમય રોકાઈ જાવ અને એકલાં પડો ત્યારે જ તેને કહો કે તમને કેવી લાગણી થઈ. તેને એમ ન કહો કે તેણે "આ પ્રકારે જ વર્તન કરવું જેઈએ,' કે 'તે ખોટો છે.' તેને બદલે પ્રેમથી અને ટૂંકમાં તમારી ભાવનને પ્રામાણિક રીતે તેની સામે રજૂ કરો. તમે કહી શકો: 'તે રાત્રે પાર્ટીમાં, તું એટલું માટે મોટેથી બોલતો હતો તે મને જરાય ન ગમ્યું. હું આસમાસ હોઉં ત્યારે ધીમેથી બોલવાનો પ્રયત્ન કરીશ?' જો તે વિચલિત થઈ ઊઠે અને તમારી આ વાતને નાપસંદ કરે તો માત્ર

એટલું કહો કે 'ટીકા કરવા બદલ સોરી.'

જ્યારે પુરુષને મદદની જરૂર ન હોય

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષને સગવડ કરી આપવા કે કોઈ પ્રશ્નનો ઉકેલ શોધવા મદદનો હાથ લંબાવે ત્યારે શક્ય છે કે પુરુષને ગૂંગળામણ અનુભવાય. તેને એમ લાગે કે જાણે પ્રશ્નનો તે સ્વયં ઉકેલ લાવી શકે છે તે વિશે સ્ત્રીને વિશ્વાસ નથી. તેને પોતાની સ્વતંત્રતા પર પણ નિયંત્રણ આવેલું જણાય, કે સ્ત્રી એક બાળકની જેમ તેની સાથે વ્યવહાર કરે છે એમ લાગે, કે પછી એ વાતે પણ તે ગિન્નાય કે સ્ત્રી તેનું પરિવર્તન જ કરી મૂકવા માગે છે.

આનો અર્થ એમ નથી કે પુરુષને પ્રેમભર્યો સહવાસ નથી જાઈતો. સ્ત્રીઓએ એટલું જ સમજી લેવાનું છે કે જ્યારે પણ વણમાગી સલાહ તેના પ્રશ્નોને ઉકેલવા માટે આપવામાંથી તે સ્વનિયંત્રિત રહે છે, ત્યારે પણ તે પુરુષને ટેકો અને પોષણ જ આપી રહી હોય છે. પુરુષની ભૂલો સુધાર્યા કરવી કે તેનામાં જ સુધારો કરવા વગેરે માટે પ્રવૃત્તિ ન આદરવાની પદ્ધતિઓ તેને પોષણકર્તા બને છે. જો તે સીધો સલાહ માગે તો જ સલાહ આપવાનું કામ વધુ પોષણદાયક બની શકે છે.

જ્યારે પુરુષ પોતે એકલો રહીને બધું અજમાવી ચૂક્યો હોય ત્યારે જ તે સલાહ માગવા આવે છે. જો તેને ઘણી બધી મદદ વધુ પડતી જલદી જ મળવા લાગે તો તેનામાંથી પોતાની આંતરિક શક્તિ અને તાકાતનો અહેસાસ નીકળી જાય છે. પછી તે કાં તો આળસુ બની જાય છે અથવા તો અસુરક્ષિત બને છે. માત્ર સામે ચાલીને પુરુષો એકમેકને માગે તો જ સલાહ આપે છે અને એ રીતે સ્વયંસ્ફૂરણાથી એકમેકનું પોષણ કરતા રહે છે.

સમસ્યાઓ સાથે બાથ ભીડતી વખતે પુરુષ જાણે છે કે તેણે એકલા એકલા જ થોડે દૂર જતા રહેવાનું છે, અને જા તે પછી પણ મદદની જરૂર જણાય તો પોતાની તાકાત, શક્તિ કે સન્માન ગુમાવ્યા વિના તે સલાહ કે મદદ માગી જ શકે છે. ખોટા સમયે પુરુષને મદદની ઑફરને તે સરળતાથી અપમાન ગણી લઈ શકે.

થેંકસગીવિંગના ભોજન સમયે જો પુરુષ ટર્કીના ટુકડા કરી રહ્યો હોય તો તે સમયે તેને સલાહ આપવી કે ટુકડા કઈ રીતે કરવા શું કાપવું, વગેરે તો તેને એમ થાય છે કે તેના પર અવિશ્વાસ થયો છે. તે સ્ત્રીને પાછી ઠેલે છે, અને પોતાની રીતે જ ટર્કીને કાપવા ચાહે છે. બીજી બાજુ, જો પુરુષ સ્ત્રીને ટર્કી કાપવામાં મદદ કરવાની ઑફર કરે, તો સ્ત્રીને લાગે છે કે જાણે તેના પ્રત્યે પ્રેમ અને લાગણી દર્શાવાઈ છે.

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષને કહે કે તેનો પતિ કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ લે, ત્યારે પુરુષને માઠું લાગી શકે છે. મને યાદ છે કે એક સ્ત્રીએ મને પ્રશ્ન કર્યો કે શા માટે તેનો પતિ તેના પર આટલો ગુસ્સે થયો. સ્ત્રીએ કહ્યું કે સેક્સનો આરંભ કરતાં પહેલાં તેણે પોતાના પતિને પૂછ્યું હતું કે શું તેણે સુંદર સેક્સના રહસ્યો અંગેની મારી ટેપ સાંભળી હતી? તેને એ વાતે સહેજ પણ ખ્યાલ ન આવ્યો કે આ પ્રશ્ન તો પુરુષને મન અપમાનની ચરમસીમા જેવો હતો. તેને એ ટેપો ગમી હતી, તેની કદર હતી બધું સાચું. પણ તેને એ વાત કઠતી હતી કે મારી સલાહને અપનાવવાની વાતને યાદ કરાવીને તેણે શું કરવું તે પોતાની પત્ની તેને કહે. તે ઇચ્છતો હતો કે સ્ત્રીને એ વિશ્વાસ હોવો જ જોઈએ કે શું કરવું તેની પુરુષને ખબર હોય જ!

પુરુષને વિશ્વસનીયતા જોઈએ છે, તો સ્ત્રીને કાળજી. જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને

કહે, 'શું થયું, હની!' અને તેના મોં પર ચિંતાના ભાવો હોય,તો તેની આ કાળજી માટે સ્ત્રીને રાહત થાય છે. જો સ્ત્રી કાળજીભર્યા દિલે પુરુષને પૂછે, 'શું થયું, હની?' તો પુરુષને તે અપમાન જેવું કે જાકારા જેવું લાગે. તેને એમ જ લાગે કે સ્ત્રીને વિશ્વાસ નથી કે તે બધું બરાબર કરી શકે.

પુરુષોને માટે તદનુભૂતિ (**empathy**) અને સહાનુભૂતિ (**sympathy**) વચ્ચે તફાવત કરવો બહુ અઘરો છે. તેને કોઈ દયા ખાય તે વિશે ખૂબ તિરસ્કાર છે. એક સ્ત્રી કહી શકે છે, 'મેં તને ખરાબ લગાડ્યું તે માટે સોરી.' પુરુષ કહેશે 'કંઈ ખાસ વાત નથી,' અને સ્ત્રીને હડસેલી દઈ શકે છે. બીજી બાજુ, સ્ત્રીને ઇચ્છા હોય છે કે પુરુષ પણ કહે, 'મેં તને ખરાબ લગાડ્યું તે માટે સોરી.' એ સાંભળીને તેને લાગે છે કે પુરુષને તેના પ્રત્યે લાગણી છે, કાળજી છે પુરુષોએ એ શોધવાની જરૂર છે કે તેમને સ્ત્રીની પરવા છે તે કઈ રીતે દર્શાવે અને સ્ત્રીએ એ માર્ગો શોધવાના છે જેથી પુરુષને લાગે કે સ્ત્રીને તેના પર વિશ્વાસ છે.

તદનુભૂતિ અને સહાનુભૂતિ
વચ્ચે તફાવત કરવો પુરુષને
માટે ખૂબ અઘરું છે. પુરુષ
એ વાતને ધિક્કારે છે કે કોઈ
તેની દયા ખાય.

વધુ પડતી કાળજીથી ગૂંગળામણ

બૉની સાથે મારાં લગ્ન થયાં, ત્યારે હું શનિ-રવિની રજામાં કોઈ સેમિનાર માટે જવાનો હોઉં તો આગલી રાત્રે તે મને પૂછે કે હું બીજે દિવસે કેટલા વાગ્યે

ઊઠીશ. પછી તે પૂછે કે મારું પ્લેન ક્યારે ઊપડવાનું છે, પછી તે કંઈક માનસિક દાખલાઓ ગણે અને મને ચેતવે કે પ્લેન પકડવા માટે મેં પૂરતો સમય ફાળવ્યો નથી. દરેક વખતે તે એમ ધારે કે આમ કરીને તેમ મને ટેકો આપે છે, પણ મને એવું ન લાગે. મને માઠું લાગી જાય. હું ચૌદ ચૌદ વર્ષોથી દુનિયાભરમાં કેટલીય વાર આવા કોર્સીસ શીખવવા ભમ્યો છું અને મેં કદીયે મારાં પ્લેનને મારા વિના ઊડવા દીધું નથી.

સવારે, મારા નીકળતાં પહેલાં તે મને એક પછી એક પ્રશ્નો પૂછે: તારી પાસે ટિકિટ છે ને? તારી પાસે તારું પાકીટ? પૂરતા પૈસા રાખ્યા? મોજાં લીધાં કે નહિ? તને ખબર તો છે ને કે ક્યાં રાત રોકાવાનું છે? વગેરે તેને લાગતું હતું કે આવા પ્રશ્નો કરીને તે મારા પ્રત્યેનો પ્રેમ દાખવતી હતી. પણ મને લાગતું હતું કે તેને મારા પર વિશ્વાસ નથી બેસતો અને તેથી ચીડાઈ જતો. છેવટે મેં તેને સુણાવી દીધું કે તેનો પ્રેમભર્યો હેતુ

બરોબર છે, પણ આ રીતે એક બાળકની માની જેમ મારી સાથે વ્યવહાર તેણે ન કરવો.

મેં તેને એ વાત સમજાવી કે જો તેણે એક માની જેમ મને પ્રેમ કરવો હોય તો તેણે કોઈ જાતની શરતો વિના અને પૂરા વિશ્વાસ સાથેનો પ્રેમ કરવો જોઈએ. મેં કહ્યું, 'જો હું પ્લેન ન પકડી શકું',તો મને કહેતી નહીં-'મેં તો કહ્યું જ હતું!' એ વાતે વિશ્વાસ રાખજે કે હું મારો બોધપાઠ એ અનુભવથી શીખી લઈશ અને તે પ્રમાણે મારો વ્યવહાર બદલીશ. જો મારું ટૂથબ્રશ કે શેવિંગનો સામાન ભૂલી જાઉં,તો તેનું શું કરવું તે મને નક્કી કરવા દેજે. હું ફોન કરું ત્યારે મને તારે એ વિષે કહેવું નહિ. મારે શું જાઈતું હતું તે અંગે જ ટેકો આપવાની સભાનતા આ રીતે આવવાથી તેને માટે હવે મને ટેકો પૂરો પાડવાની પોતાની ભાવના સફળ બનાવવાનું

કામ સરળ બન્યું.

એક સફળ અનુભવ

રીલેશનશીપ સેમિનાર માટે હું એક વખત સ્વિડન જઈ રહ્યો હતો. વચ્ચે ન્યૂયોર્કથી મેં તેને કેલિફોર્નિયા ફોન કર્યો અને બૉનીને જણાવ્યું કે હું મારો પાસપોર્ટ ઘેર જ ભૂલી ગયો હતો. તેણે એક ખૂબ જ સુંદર અને પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ આપ્યો. વધુ જવાબદાર બનવા માટેનું ભાષણ આપવા કરતાં તે હસી પડી અને કહે, 'ઓ માય ગુડનેસ, જ્હોન! તને ખરેખર ઘણા રસિક અનુભવો થાય છે. હવે તું શું કરવા માગે છે?'

મેં તને કહ્યું કે મારો પાસપોર્ટ તે સ્વિડનના દૂતાવાસને ફેક્સ કરી દે અને તેથી પ્રશ્ન ઉકેલાઈ જશે. જુઓ, તેણે કેટલો બધો સહકાર આપ્યો! એક વાર પણ તેણે મને વધુ સારી તૈયારી કરવાની બાબતે ભાષણ ન આપ્યું. મારા પ્રશ્નનો ઉકેલ પણ હું લઈ આવ્યો તે બાબતે વળી તેણે પોતે અભિમાન પણ અનુભવ્યું.

નાના નાના ફેરફારો

એક દિવસ મારું જ ધ્યાન ગયું કે જ્યારે પણ મારાં બાળકો મને કંઈક કામ બતાવે તો મારો પ્રતિભાવ આ જ હોય 'નો પ્રોબ્લેમ.' એ શબ્દોથી મારો ઇરાદો એમ કહેવાનો હતો કે તેમનું કામ કરવાથી હું ખુશ થઈશ. મારી સાવકી દીકરી જુલીએ મને એક દિવસ પૂછ્યું, "તમે શા માટે હંમેશાં 'નો પ્રોબ્લેમ' કહો છો?" પણ મને એનો જવાબ તરત ન આવડ્યો. થોડા વખત સુધી વિચાર્યા પછી મને થયું કે આ પણ એક ઊંડે રહેલી મંગળગ્રહ પરની ટેવ જ છે. આ સમજી લીધા બાદ હવે હું એને બદલે આવું કહેવા લાગ્યો, 'હા, એ કામ કરીને હું ખુશ થઈશ.' આ વાક્યપ્રયોગથી મારો અંતર્ગત હેતુ સાંભળનારને પહોંચતો હતો અને મારી

શુક્રવાસી દીકરીને તે વધુ પ્રેમસભર પણ લાગ્યો.

આ ઉદાહરણ એ વાતનું મહત્ત્વનું રહસ્ય છે કે તમે સંબંધોને કઈ રીતે વધુ સમૃદ્ધ બનાવી શકો છો. પોતાનું સ્વત્વ ખોયા વિના પણ આપણે નાના નાના ફેરફારો જરૂર કરી શકીએ. મંગળવાસી અને શુક્રવાસીઓના સફળ સંબંધોનું પણ આ જ રહસ્ય હતું. પોતાના મૂળ સ્વભાવનો તેઓ ત્યાગ નહોતા કરવાના, છતાં એકમક સાથેના વ્યવહારમાં પોતાના વર્તનમાં નાના-નાના ફેરફારો કરવા અવશ્ય રાજી હતા. કેટલાક સરળ વાક્યપ્રયોગોને બદલવાથી અને એવા નવા ઊભા કર્યાથી તેમણે એ સંબંધો કેવી રીતે સરસ કામ કરે છે તે શીખ્યું હતું.

મહત્ત્વનો મુદ્દો અહીં એ છે કે આપણે સંબંધોને સમૃદ્ધ કરવા માટે નાના-નાના ફેરફારો કરવા પડતા હોય છે. મોટા ફેરફારો કદાચ આપણા સાચા વ્યક્તિત્વને દબાવી દઈ શકે છે, જે સારી વાત ન કહેવાય.

જ્યારે પોતાની ગુફામાં તે જવા લાગે, ત્યારે પુરુષ જો થોડી ધરપત આપતી વાત સ્ત્રીને કહે,તો તે એક એવો નાનો ફેરફાર છે જેનાથી કંઈ તેની પ્રકૃતિ બદલાતી નથી પણ આ ફેરફાર કરવા માટે તેણે પ્રથમ એ વાત સમજવી જોઈએ કે સ્ત્રીને આવી ધરપત આપવી જરૂરી છે, ખાસ તો જો તેઓ ઓછી ચિંતા કરે એવી સ્થિતિ ઊભી કરવી હોય તો. પુરુષ અને સ્ત્રી વચ્ચેના તફાવતોને જો પુરુષ ન સમજે તો તે એ જાણી નથી શકતો કે તેના અચાનક જ મૌન થઈ જવાથી તે ચિંતાનું એક નિવારણ સ્ત્રી માટે થોડી ધરપત, આપે તેવું તો ચોક્કસ કરી શકે છે.

પણ, બીજી બાજુ જો પુરુષ જાણે નહિ કે પોતે કઈ રીતે સ્ત્રીથી ભિન્ન છે અને જ્યારે તે જાણે કે પોતે પોતાની ગુફામાં જાય છે તેથી સ્ત્રી વ્યથિત બને છે તો એમ પણ બને કે તેને વ્યથિત ન કરવાના આશયથી તે પોતાની ગુફામાં

જવાનું જ ટાળવા લાગે! આ પણ આ બહુ મોટી ભૂલ થશે. જો તે ગુફામાં જાય જ નહિ (અને એ રીતે પોતાની મૂળ પ્રકૃતિથી વિપરીત વર્તન કરે) તો પુરુષ પોતે જ ચીડિયો, વધુ પડતો સંવેદનશીલ, બચાવલક્ષી, નબળો, ઉદાસીન કે પછી અપ્રમાણિક અને અધમ બની જઈ શકે છે. આટલું ઓછું હોય તેમ એ વાતથી પણ તે અજાણ જ રહી જાય છે કે તે આવો નીરસ અને ખરાબ સ્વભાવનો કઈ રીતે બની ગયો.

જ્યારે પુરુષ જાણે કે તેના ગુફામાં ચાલી જવાથી સ્ત્રી વ્યથિત થાય છે, ચિંતિત થાય છે, ત્યારે તે વર્તનમાં નાનો ફેરફાર લાવીને જો વ્યવહાર કરતાં શીખે તો સમસ્યા ઘણી હલકી બને છે. એને પરિણામે પોતાની સાચી જરૂરિયાતોની પૂર્તિ કરવાની કે પોતાના મર્દાના સ્વભાવને ત્યજવાની જરૂર ત્યાર પછી ઊભી જ નથી થતી.

ગુફાવાસીને ટેકો કઈ રીતે પહોંચાડવો

આપણે ચર્ચા કરી તેમ, જ્યારે પુરુષ પોતાની ગુફામાં જાય છે કે મૌન બની જાય છે, ત્યારે ખરું જોતા તે કહે છે, 'આ બાબત પર વિચાર કરવા માટે થોડો સમય જોઈએ છે, માટે મહેરબાની કરીને મારી સાથે વાત ન કરીશ. હું પાછો વાત કરવા માંડીશ, થોડી જ વારમાં!' પણ એને એમ નથી સમજાતું કે તેના મૌન રહેવાથી સ્ત્રી એમ સાંભળે છે કે "હું તને પ્રેમ નથી કરતો, તારી વાતો મારાથી સહન નથી થતી, હું જઉં છું, અને કદી પાછો નહિ આવું!" આવો ખોટો સંદેશ પુરુષનું મૌન જો આપતું હોય તો તેને ટાળવા માટે પુરુષે માત્ર આટલું જ કહેવાનું શીખવાનું છે, 'હું પાછો ફરીશ ખરો!'

પોતાને વાતચીતમાંથી બહાર કાઢી લેવાની ક્ષણ આવેલી પુરુષને જણાય

તો છે તેવું જો તે સ્ત્રીને વખતે પોતે કહે કે "મને આના પર વિચાર કરવા થોડો સમય જોઈએ છે, પણ આપણે ફરીથી એના પર વાતો કરીશું", અથવા 'મને, થોડો સમય એકલા રહેવું છે. હું પાછો ફરીશ ખરો.'તો સ્ત્રી તે વાતની ખૂબ કદર કરે છે એ જાણીને અતિશય આશ્ચર્ય થશે કે 'હું પાછો ફરીશ!' જેવી ધરપત આપતાં વાક્યથી જ પરિસ્થિતિમાં કેટલો મોટો તફાવત પડી જાય છે.

ધરપત મળવાની વાતે સ્ત્રીઓ પુરુષની ખૂબ કદર કરે છે. જો પુરુષ એ સમજે કે આમ કરવું સ્ત્રીને માટે કેટલું મહત્ત્વનું છે, તો તે ચોક્કસ એમ કરવાની વાત યાદ રાખવામાં તકલીફ નહિ અનુભવે.

જો પોતાના પિતાને લીધે એક સ્ત્રીને લાગે કે તેને તરછોડી મુકાઈ છે, અથવા પોતાની માતાને તેના પતિ તરફથી જાકારો મળે છે તેવું તેને જણાય, તો તે બાળકીમાં તે લાગણી વધુ તીવ્ર રીતે સંવેદનપૂર્ણ રહે છે. આને કારણે, એને ધરપત મળવાની જરૂર શા માટે છે તેની ઝીણવટભરી વિગતોમાં ન જતાં, માત્ર ધરપત આપતાં રહેવું વધુ મહત્ત્વનું છે. તેની જરૂર સાચી છે કે ખોટી એવા નિર્ણયો પણ કરવાની કશી આવશ્યક્તા નથી રહેતી, જેમ એક પુરુષને પોતાની ગુફામાં જવાની જરૂરિયાત પણ સાચી છે કે ખોટી તેવો નિર્ણય કરવાની કશી આવશ્યક્તા નથી, તે જ રીતે,

સ્ત્રીને આ ધરપતની જરૂર સાચી કે ખોટી

છે તેવો નિર્ણય કરવાની જરૂર નથી

જે રીતે પુરુષને પોતાની

ગુફામાં જવાની જરૂર સાચી કે ખોટી

છે તેવો નિર્ણય કરવાની જરૂર નથી.

જો સ્ત્રી પોતાના અતીતમાં ઓછી હતાશ થઈ હોય, અને ગુફામાં થોડો સમય રહેવાની-પુરુષની જરૂર જો તે સમજતી હોય, તો આ ધરપતની જરૂર તેને માટે પણ ઓછી તીવ્ર રહે છે.

મને યાદ છે કે એક સેમિનારમાં હું આ મુદ્દો સમજાવી રહ્યો હતો ત્યારે એક સ્ત્રીએ પૂછ્યું, "મારા પતિના મૌન પ્રત્યે હું એટલી બધી સંવેદનશીલ છું ખરી, પણ બાળક તરીકે મને કદી જાકારાની કે તરછોડવાની લાગણીનો અનુભવ નથી થયો. મારા પિતા થકી મારી માતાએ પણ કદી જાકારો નથી અનુભવ્યો તેમણે છૂટાછેડા પણ લીધા તો ખૂબ પ્રેમપૂર્વક જ લીધા હતા."

પણ બોલતાં બોલતાં જ તે હસી પડી. તેને હવે જ સમજાયું કે તેની સાથે કેટલી બનાવટ થઈ હતી. પછી તેને ખૂબ રડવું આવ્યું. અલબત્ત, તેની માતાને જાકારોનો અનુભવ થયો હતો. તેથી જ તો તેના માતા-પિતાએ છૂટાછેડા લીધા હશે ને! તેના માતા-પિતાની જેમ તેણે પણ પોતાને વ્યથિત કરતી ભાવનાઓને દબાવી દીધી હતી, અને જાતને છેતરતી રહી હતી.

આ યુગમાં, જ્યારે છૂટાછેડા આટલા સામાન્ય બની ગયા છે ત્યારે પુરુષે ધરપત આપતી વાત કરવા પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ રહેવું જોઈએ. અને જે રીતે નાના ફેરફારો વડે પુરુષ સ્ત્રીને ટેકો આપી શકે, સ્ત્રીએ પણ એમ જ કરવું જરૂરી બને છે.

દોષભાવના વિના કઈ રીતે સંદેશો આપવો

સ્ત્રીની લાગણીઓથી પુરુષને એમ લાગે છે કે તેના પર હુમલો થઈ રહ્યો છે કે તેના પર દોષ ઢોળાઈ રહ્યો છે. આવું ખાસ ત્યારે બને છે જ્યારે સ્ત્રી વ્યથિત

હોય અને સમસ્યાઓ વિશે વાતો કરતી હોય. પુરુષ જાણતો નથી કે સ્ત્રી-પુરુષ કેટલાં ભિન્ન છે, તેથી તે સમજી નથી શકતો કે પોતાની ભાવનાઓને માટે બધું કહેવાની સ્ત્રીને જરૂર શું પડે છે.

તે ભૂલભરેલી રીતે એમ જ ધારે છે કે સ્ત્રી પોતાની ભાવનાઓ વ્યક્ત કરે છે તેની પાછળનો હેતુ એ જ છે કે કોઈક રીતે પુરુષ તેને માટે જવાબદાર છે અથવા તેનો દોષી છે. સ્ત્રી વ્યથિત હોવાને કારણે પુરુષની સાથે વાત કરતી હોય છે, અને પુરુષ એમ માની લે છે કે સ્ત્રી પોતાને કારણે વ્યથિત છે. જ્યારે સ્ત્રી ફરિયાદ કરે છે ત્યારે પુરુષને લાગે છે કે તે આરોપ સાંભળી રહ્યો છે. ઘણા પુરુષોને એ વાતની સમજ જ નથી હોતી કે સ્ત્રીઓ (શુક્રવાસીઓ) પોતાના વ્યથિત મનની વાતને એવા લોકો સાથે જ વહેંચે છે જેમને તેઓ પ્રેમ કરે છે.

પરંતુ થોડો અભ્યાસ અને એકમેકની ભિન્નતાની સભાનતા હોય તો સ્ત્રીઓ પણ પોતાની ભાવનાઓ એ રીતે વ્યક્ત કરી શકે છે જેમાં તે કોઈને દોષી ઠરાવતી હોય તેવો પ્રતિભાવ ન આવે. પુરુષને એ ધરપત આપવા કે તેના ઉપર દોષ મુકાતો નથી, સ્ત્રીએ પોતાની વાત કરતાં કરતાં અધવચ્ચે થોભીને પુરુષને કહી શકે કે તેની વાત સાંભળવા માટે તે પુરુષની કેટલી બધી કદર કરે છે. નીચેમાંથી કોઈપણ વાક્ય તે વાપરી શકે. જેમ કે:-

- મને ખરેખર ખુશી છે કે તેના વિશે હું બોલી શકું છું.
- તેની વાત કરવાથી જ કેટલી ખુશી થાય છે.
- મને આ વિશે વાત કરવાથી એટલી તો રાહત મળે છે.
- મને આવી ફરિયાદ કરવાથી ખુશી થાય છે. મને તેની વાત કરવાથી ઘણું સારું લાગે છે.

– 'વેલ, આટલી વાત કરી તેથી જ મને ઘણું સારું લાગ્યું' થેંક્યું આભાર.

નાનાં વાક્યો જ મોટો તફાવત લાવી દે છે.

એ જ રીતે, જ્યારે સ્ત્રી પોતાની સમસ્યાની વાત કરતી હોય ત્યારે વચ્ચે વચ્ચે એમ પણ કહી શકે કે પુરુષે તેને વખતોવખત ટેકો આપી તેની જિંદગી કેટલી વધુ સરળ અને સંતોષપૂર્ણ બનાવી છે. દાખલા તરીકે, જો તે પોતાના કામ વિશે ફરિયાદ કરી રહી હોય,તો તે કહી શકે કે ઘેર તે હોવાથી તેને ઘેર આવવું કેટલું સારું લાગે છે; જો તે ઘર વિશે ફરિયાદ કરી રહી હોય તો તે કહી શકે કે બગીચાનો ફેન્સ રિપેર કરવામાં તેણે કામ કર્યું તેની કેટલી બધી કદર છે, જો તે નાણાકીય સ્થિતિ વિશે ફરિયાદ કરતી હોય તો તે કહી શકે કે પુરુષ કેટલી સખત મહેનત કરી રહ્યો છે તે બાબતની તેને કેટલી બધી કદર છે; અથવા જો તે માતા-પિતા તરીકેની ભૂમિકા વિશે ફરિયાદ કરી રહી હોય તો વચ્ચે એમ પણ કહી શકે કે આ કપરી જવાબદારીમાં પુરુષનો સાથ હોવાથી તેને કેટલી રાહત છે.

જવાબદારી વહેંચી લેવી

સારો સંદેશાવ્યવહાર એકતરફી નહીં-બે તરફી હોય. પુરુષે એ યાદ રાખવાની મહેનત કરવાની છે કે સમસ્યાઓની ફરિયાદ કરવી તેનો અર્થ એમ નથી કરવાનો કે દોષારોપણ થઈ રહ્યું છે. તેણે તો એ યાદ રાખવાનું છે કે ફરિયાદને વાચા આપીને સ્ત્રી પોતાની નકારાત્મક, નાસીપાસીભરી લાગણીઓનો નિકાલ કરી રહી છે. સ્ત્રી એ વાતે પુરુષને મદદ કરી શકે કે જ્યારે તે આ રીતે ફરિયાદની વાતો કરી રહી હોય ત્યારે તે પુરુષની કેટલી કદર કરે છે તે પણ વચ્ચે વચ્ચે જણાવતી રહે.

એક ઉદાહરણ જુઓ: મારી પત્ની હમણાં જ આવી, અને મને પૂછ્યું કે પ્રકરણ કેવું લખાઈ રહ્યું છે. મેં કહ્યું, 'લગભગ પૂરું થવા આવ્યું. તારો દિવસ કેવો ગયો?'

તે કહે, 'ઓહ, કેટલું કામ છે. આપણે સાથે કેટલો ઓછો સમય વિતાવીએ છીએ!' મારા જૂના અવતારમાં હું બચાવની સ્થિતિમાં પહોંચી ગયો હોત અને તેને યાદ કરાવ્યું હોત કે આપણે કેટલો બધો સમય સાથે ગાળ્યો હતો, કે પછી મેં એને કહ્યું હોત કે મારે પુસ્તકની સમયમર્યાદા પણ જાળવવાની હતી. આ પ્રકારના પ્રતિભાવે અમારી વચ્ચે તણાવ વધાર્યો હોત જ.

પણ હવે, મારા નવા અવતારમાં, અમારી ભિન્નતાઓની સભાનતા સાથે, હું સમજી ગયો કે તેને આશ્વાસન જોઈએ છે, સમજદારી જાઈએ છે અને નહીં કે વાજબીપણું પુરવાર કરવું અથવા બીજી રીતે સમાધાન કરવું. મેં કહ્યું, 'તારી વાત સાચી છે, આપણે બન્ને ખૂબ વ્યસ્ત રહ્યાં છીએ. ચાલ, મારા ખોળામાં બેસ જોઉં, મારે તને બાથમાં લેવી છે. આજનો દિવસ ખરેખર ખૂબ લાંબો વીત્યો છે.'

તેણે પછી કહ્યું, 'તારે કારણે મને ખૂબ જ સારું લાગે છે.' આવી કદરની જરૂર મારે પણ હતી જેથી હું તેને માટે વધુ સમય કાઢવા ખુશી રહું છું. તે પાછી પોતાના લાંબા દિવસની ફરિયાદો કહેવા લાગી અને કેટલી થાકી ગઈ છે તે જણાવવા લાગી. થોડીવારે તે અટકી, મેં તેને કહ્યું કે બેબીસીટરને આજે હું પાછી ઘરે મૂકી આવું જેથી તું રીલેક્સ થાય અને ડિનર પહેલાં થોડું ધ્યાન ધરવું હોય તો ધરી લઈ શકે.'

તે કહે, 'સાચ્ચે તું ખરેખર બેબીસીટરને તેને ઘેર મૂકી આવશે? બહુ જ સરસ. થેંક્યું' ફરીથી તેણે એ કદર અને સ્વીકાર આપ્યાં જેના વડે મને એક સફળ

સાથીદાર હોવાની ભાવના થઈ, જ્યારે તે પોતે ખરેખર થાકીપાકી હતી.

સ્ત્રીને એવી કદર આપવાનો વિચાર નથી આવતો કારણ કે તેઓ ધારી લે છે કે પુરુષને તેની વાતોમાંથી જ ખ્યાલ આવી જતો હોય છે કે તે તેની કેટલી બધી કદર કરે છે. પણ પુરુષ તે જાણતો હોતો જ નથી. જ્યારે સ્ત્રી સમસ્યાઓની વાતો કરે, ત્યારે તેને પોતાને એ વાતના આશ્વાસનની જરૂર રહે છે કે તે હજી પણ પ્રેમ અને કદરને મેળવી જ રહ્યો છે.

જો સમસ્યાના ઉકેલ માટે પોતે કંઈ ન કરી રહ્યો હોય તો પુરુષ વ્યથિત થાય છે, પણ તેની કદર કર્યાથી સ્ત્રી તેને એ અહેસાસ આપી શકે છે કે માત્ર સાંભળવાથી પણ તે મદદ જ કરી રહ્યો છે.

છતાં, સ્ત્રીએ કંઈ પોતાના સાથીદારને ટેકો આપવાના હેતુથી પોતાની ભાવના દબાવવાની કે તેમાં પરિવર્તન લાવવાની કશી જરૂર નથી. એટલું ખરું કે તે ભાવનાઓથી અભિવ્યક્તિ એવી ઢબે કરે જેથી પુરુષને એમ ન લાગે કે તેના પર આક્રમણ થઈ રહ્યું છે કે તેના પર આરોપ લગાવાઈ રહ્યો છે. નાના નાના ફેરફારો આવી પરિસ્થિતિમાં મોટો તફાવત કરી શકે છે.

ટેકો આપનાર ચાર જાદુઈ શબ્દો

પુરુષને ટેકો આપતા ચાર જાદુઈ શબ્દો આ રહ્યા:

'આ તારો કશો વાંક નથી.' પોતાને સતાવતી ભાવનાઓને જ્યારે સ્ત્રી અભિવ્યક્ત કરી રહી હોય ત્યારે તે વચ્ચે થોભીને પુરુષને પ્રોત્સાહન આપવા કહી શકે કે "તું મને સાંભળી રહ્યો છે તેની હું ખૂબ કદર કરું છું, અને જો મારા કહેવાનો અર્થ તને એમ જણાતો હોય કે હું તને દોષી ગણું છું, તો એવો મારો હેતુ

નથી. આ તારો કશો વાંક નથી."

સ્ત્રી એક વખત સમજી લે કે તેને સાંભળનાર વ્યક્તિ જો ખૂબ બધી સમસ્યાઓ સાંભળશે, તો એ બાબતે પોતાને નિષ્ફળ ગણવા માંડશે, તો તે ચોક્કસ આ માટે સંવેદનશીલ બની શકશે.

તે દિવસે મારી બહેનનો મારા પર ફોન આવ્યો. તેણે પોતાના થયેલા કોઈ ખરાબ અનુભવની વાતો કરી. હું સાંભળતી વખતે એ વાતને યાદ કરતો રહ્યો કે મારી બહેનને ટેકો આપવા માટે મારે તેને કોઈ ઉકેલો સૂચવવાના નથી. તેને તો કેવળ એવા કોઈની જરૂર હતી જે તેની વાતો સાંભળે. એમ માત્ર સાંભળતાં દસેક મિનિટ થઈ અને એ દરમિયાન વચ્ચે વચ્ચે હોંકારા ભર્યા- 'હં..' 'ઓહ, ખરેખર!' વગેરે પછી તેને કહ્યું, 'જહોન તારો આભાર કે તે મારી વાતો સાંભળી. હવે હું ખૂબ સ્વસ્થ બની છું.

તેની વાત સાંભળવી સરળ હતી કારણ કે હું જાણતો હતો કે તે કંઈ આરોપ મારા પર નહોતી મૂકતી. પણ જ્યારે મારી પત્ની કદીક દુ:ખી હોય અને ફરિયાદની વાતો કરે ત્યારે તેના તરફથી આરોપી બનવાની સંભાવના મને વધુ જણાતી. છતાં, જ્યારે મારી પત્ની મને કદર કરતાં વચનો કહીને વાત સાંભળવા પ્રોત્સાહન આપે છે ત્યારે વધુ સારા શ્રોતા બનવું વધુ સરળ તો જણાયું છે ખરું.

આરોપ મૂકવો હોય ત્યારે શું કરવું

જ્યારે સાચે જ સ્ત્રી પુરુષ પર પોતાની ફરિયાદની જવાબદારી ન નાખે ત્યારે તે વધુ સરળતા અને પ્રામાણિકતાથી કહી શકે કે તે તેને દોષ નથી આપતી, કે તેને નકારી રહી નથી, કે પછી તેની ટીકા નથી કરી રહી. પણ જો આમ ન જ હોય, અને સ્ત્રી તેના પર આક્રમણ કરી જ રહી હોય, તો એવે સમયે સ્ત્રીએ

પોતાની લાગણી કોઈ બીજા સમક્ષ રજૂ કરવી જોઈએ. પોતે વધુ પ્રેમભાવના અનુભવે અને પુરુષ સાથે વાત કરવા વધુ કેન્દ્રિત થાય ત્યાં સુધી તેણે રાહ જોવી જોઈએ. પોતાની દુભાયેલી ભાવનાઓ તેણે એવી કોઈ વ્યક્તિની સમક્ષ રજૂ કરવી જોઈએ જેની સાથે તેને મનદુ:ખ ન હોય અને જે તેને જરૂરી છે તેવો ટેકો આપી શકે. પછીથી જ્યારે તે પોતાના હૃદયમાં વધુ પ્રેમ અને ક્ષમાને સ્થાન આપતી થાય ત્યારે પુરુષ સાથે વાત કરવાથી તેની વાતચીત વધુ સફળ બનશે. પ્રકરણ-૧૧માં કપરી લાગણીઓનો સંદેશો કઈ રીતે પહોંચાડવો તે વિશે વિગતે જોઈશું.

દોષ આપ્યા વિના સાંભળવું

જ્યારે સ્ત્રી નિર્દોષપણે પોતાની સમસ્યાઓની વાત કરતી હોય ત્યારે પુરુષ ઘણી વખત પોતાના પર દોષ મૂકવાનો દોષ સ્ત્રી પર મૂકતો રહેતો હોય છે. સંબંધો માટે આ ખૂબ ખંડનાત્મક ભાવ છે, કારણ કે તેને કારણે સંદેશાવ્યવહારના બધા માર્ગો બંધ થઈ જાય છે.

કલ્પના કરો કે એક સ્ત્રી કહી રહી છે, "આપણે માત્ર કામ, કામ ને કામ જે કરીએ છીએ. હવે આપણે કદી મજા નથી કરતાં. તું કેટલો ગંભીર બની ગયો છે." પુરુષ આ વાતથી બહુ સરળતાથી એમ સમજી શકે છે કે તેના પર દોષારોપણ થઈ રહ્યું છે.

જો પોતાના પર દોષ આવતો જણાય તો મારું સૂચન છે કે તેણે દોષ પાછો ઠેલીને કહી ન દેવું, "તું મારો દોષ કાઢતી હોય એવું મને લાગે છે."

તેને બદલે મારું સૂચન છે કે પુરુષ કહેવું, 'તું મને આટલો ગંભીર કહે છે એ સાંભળવું મુશ્કેલ છે. શું તારું કહેવું એમ છે કે આપણે હવે મજા નથી કરતાં તેમાં

મારો વાંક છે?'

અથવા, "તું જ્યારે એમ કહે કે હું બહુ ગંભીર બની ગયો છું અને આપણે હવે મજા નથી કરતાં - તો તે સાંભળીને મને આઘાત લાગે છે. શું તું એમ માને છે કે બધો વાંક મારો છે?"

વળી, સંદેશાવ્યવહારમાં વધુ મોકળાશ લાવવા માટે તે સ્ત્રીને એમાંથી છૂટવાનો માર્ગ પણ ચીંધી શકે છે. તે કહી શકે છે કે 'મને લાગે છે પણ તારું કહેવું એમ છે કે આપણે આટલું બધું કામ કરીએ છીએ એ બધો વાંક મારો છે. શું આ વાત સાચી છે કે તું એમ જ કહી રહી છે?'

અથવા પુરુષ આમ પણ કહી શકે, 'જ્યારે તું એમ કહે કે આપણે મજા નથી કરતાં અને હું આટલો ગંભીર બન્યો છું, ત્યારે મને લાગે છે કે તું એ બધો વાંક મારો છે એમ કહે છે. શું ખરેખર એવું જ છે?'

સ્ત્રીનું માન જાળવીને, અને જો તે કોઈ દોષ આપતી હોય તો પણ તેને પાછો ખેંચી લેવાની તક આપીને આ પ્રકારના પ્રતિભાવો આપવાના છે. જ્યારે સ્ત્રી પ્રત્યુત્તરમાં કહે, 'અરે, સહેજે નહિ. મારું કહેવું એવું નથી કે તારો જ બધો વાંક છે', તો પુરુષને મન પણ ચોક્કસ ઘણી રાહત થશે.

બીજો એક મદદરૂપ થાય તેવો પ્રતિભાવ એ છે કે એ વાત પુરુષ સમજી લેવી કે સ્ત્રીને વ્યથિત થવાનો હક હંમેશાં રહે છે અને એકવાર તે તેની અભિવ્યક્તિ પૂરી કરી લે છે ત્યારે ઘણી વધુ સ્વસ્થતા અનુભવે છે. આ સભાનતા જ મને પણ રીલેક્સ થવામાં મદદ કરે છે. મને એ વાત યાદ રહે છે કે જો હું સ્ત્રીની વાત મારી જાત પર દોષ લીધા વિના સાંભળી લઈશ, તો જ્યારે પણ તેને કશી ફરિયાદ હશે ત્યારે તે મારી ખૂબ કદર પણ કરતી જ રહેશે અને જો

કદી તે મને દોષ દેશે તો પણ તેને લાંબો સમય પકડી નહિ રાખે.

સાંભળવાની કળા

જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને સાંભળતાં શીખે છે અને તેની વાતોનું યોગ્ય અર્થઘટન કરે છે, ત્યારે સંદેશાવ્યવહાર ઘણો સરળ બને છે. અન્ય કોઈ પણ કળાની જેમ તમારે સાંભળવાની કળાની પણ પ્રેક્ટિસ કરવી પડે છે, અભ્યાસ કરવો પડે છે. દરરોજ ઘેર પહોંચતા જ હું સામાન્ય રીતે બૉનીને શોધી કાઢું અને પુછૂં કે તેનો દિવસ કેવો ગયો-અને આ રીતે તેને સાંભળવાની કળાનો અભ્યાસ કરતો રહું.

જો તે વ્યથિત હોય કે દબાણ હેઠળ તેના દિવસ વીત્યો હોય, તો પહેલાં તો મને એમ જ લાગે કે જાણે હું જ તેને માટે ક્યાંક જવાબદાર છું અને કશીક રીતે તેનો દોષ મારે માથે છે. મારી સામે સૌથી મોટો પડકાર એ છે કે તેની વાતને મારે જાત પર ન લેવી અને તેના પ્રત્યે ગેરસમજ ઊભી ન કરવી. આને માટે હું સતત એ યાદ કરતો રહું છું કે અમે બન્ને જુદી જુદી ભાષાઓ બોલીએ છીએ. હું પૂછતો જાઉં છું, 'પછી શું થયું?' તો જાણવા મળે કે તેણીને બીજી કેટલીય બાબતે હેરાનગતિ હતી. ધીરે ધીરે મને સમજાવા લાગે કે તેની વ્યથિત સ્થિતિ માટે માત્ર હું જવાબદાર નથી. થોડીવારે તેને સાંભળ્યા કરવાથી તે કદર કરવા લાગે, અને પછી તો જો હું આંશિક રીતે પણ દોષી હોઉં તેમ છતાં તે એટલી આભારવશ બને કે તે ફરીથી મારો સ્વીકાર કરતી અને મને ફરીથી પ્રેમ કરતી બની જાય.

સાંભળવાની કળા ખીલવવી મહત્ત્વની છે, છતાં કેટલાક દિવસો એવા પણ હોય છે જ્યારે પુરુષ સ્વયં ખૂબ વધુ પડતાં સંવેદનશીલ બન્યા હોય કે વ્યથિત બન્યા હોય છે. જેથી સ્ત્રીના વાક્યપ્રયોગોનું યોગ્ય ભાષાંતર કરી શકતો નથી. તો આવે વખતે તેણે સાંભળવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો. તેને બદલે તેણે સલુકાઈથી

કહી દેવું, "અત્યારે મારે માટે આ બરોબર સમય નથી; આપણે પછીથી વાતો કરીશું"

કોઈવાર, જ્યાં સુધી સ્ત્રી વાતો કરવા ન લાગે ત્યાં સુધી પુરુષને એ વાતની જાણ નથી હોતી કે એ સમય સાંભળવા માટે યોગ્ય નથી. આવે વખતે જો સ્ત્રીની વાત સાંભળતાં સાંભળતાં તે ખૂબ વ્યથિત બને તો તેણે સાંભળવાનું ચાલુ ન રાખવું, કારણ કે નહિ તો તેની પરેશાની વધતી જ જવાની. એ સ્થિતિમાં નથી સ્ત્રીને કે નથી પુરુષને કશો લાભ. તેને બદલે, માનપૂર્વક ઢબે તેણે કહી દેવું જોઈએ: "મારે તારી વાત જરૂરથી સાંભળવી છે પણ અત્યારે મારે માટે સાંભળવાનું અઘરું છે. મને લાગે છે કે તેં જે કંઈ હમણાં કહ્યું તેના પર વિચાર કરવા માટે પણ મારે થોડો સમય જોઈશે."

બૉની અને હું હવે એ રીતે સંદેશાવ્યવહાર કરતાં શીખ્યાં છીએ કે જેમાં એકમેકની ભિન્નતાઓ અને જરૂરતોને અમે સમજી શકીએ છીએ અને તેથી અમારું દાંપત્યજીવન ઘણું સરળ બન્યું છે. આ જ પરિવર્તન મેં હજારો વ્યક્તિઓ અને દંપતીઓમાં પણ જોયું. એક સ્વીકાર સાથે અને લોકોમાંની નિહિત ભિન્નતાઓની સમજ અને માન સાથે થતા સંદેશાવ્યવહારને પરિણામે સંબંધો ફૂલતા ફાલતા રહે છે.

જ્યારે ગેરસમજો ઊભી થાય ત્યારે એ વાત યાદ રાખો કે આપણે જુદી જુદી ભાષા બોલીએ છીએ; પોતાના સાથીદારના કહેવાના સાચી રીતે સમજવા, તેનું યોગ્ય ભાષાંતર કરવા માટે પર્યાપ્ત સમય લ્યો અને આપો. આ બાબત ચોક્કસ અભ્યાસ માગી લે છે, પણ તે અભ્યાસ ખરેખર કરવાને જ યોગ્ય જ છે.

6

પુરુષો જાણે રબરબૅન્ડ જેવા

પુરુષો રબરબેન્ડ જેવા હોય છે. જ્યારે તેઓ બીજે ખેંચાય ત્યારે અમુક અંતર સુધી જ જાય, કારણ કે તેઓ ફરીથી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવાના છે. પુરુષની આત્મીયતાના ચક્રને માટે રબરબેન્ડની ઉપમા સર્વથા યોગ્ય છે. આ ચક્રમાં નજીક આવવું. દૂરના અંતરે જવું, અને ફરીથી નજીક આવવું જેવી પ્રક્રિયાઓ સામેલ છે.

મોટાભાગની સ્ત્રીઓને એ જાણીને ખૂબ નવાઈ લાગે છે કે જ્યારે પુરુષ એક સ્ત્રીને પ્રેમ કરતો હોય ત્યારે પણ તેને વધુ નજીક આવતાં પહેલાં વારે વારે થોડા દૂર અંતરે જવું જરૂરી છે. દૂર જતા રહેવાની આ ભાવના પુરુષોની અંતઃસ્ફૂરણા છે. એ કશો નિર્ણય નથી, કે પસંદ કરેલ વસ્તુ પણ નથી. તે એક ઘટના છે જે બસ, ઘડાય જ છે. તેમાં નથી પુરુષનો દોષ કે નથી સ્ત્રીનો કુદરતી ચક્રનો આ એક વિશિષ્ટ ભાગ છે, એટલું જ.

જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને પ્રેમ

કરે છે ત્યારે પણ અમુક

સમયે તેણે વધુ નજીક આંવતાં

પહેલાં દૂર જવું જરૂરી બને છે.

પુરુષ આ રીતે દૂર જાય ત્યારે તેનું અર્થઘટન સ્ત્રી ભૂલભરેલું કરે છે, કારણ કે દૂર થઈ જવા માટેનાં કારણો સ્ત્રીને માટે તદ્દન જુદાં હોય છે. પોતાની લાગણી તે સમજતો નથી એમ લાગે ત્યારે સ્ત્રી પુરુષથી દૂર જાય છે, જ્યારે એક વખત આઘાત પામી હોય તો બીજી વખત આઘાત પામવાના ડરને કારણે સ્ત્રી દૂર જાય છે, અથવા પુરુષનું કોઈ કામ એવું હોય જેથી તે નિરાશ થઈ હોય કે જે અનીતિભર્યું હોય તો તે કારણોથી પણ સ્ત્રી દૂર થાય છે.

એ ખરું કે આવાં જ કારણોથી પુરુષ પણ સ્ત્રીથી દૂર જતો રહેતો હોય છે.; પરંતુ સ્ત્રીએ કશું ખોટું ન પણ કર્યું હોય તેમ છતાં ઘણીવાર તે દૂર જાય છે તો ખરો. તે સ્ત્રીને પ્રેમ કરતો હોય, વિશ્વાસ રાખતો હોય, છતાં પણ અચાનક જ તેનાથી દૂર જતો રહેશે. એક ખેંચાયેલા રબરબેન્ડની જેમ તે દૂર થશે અને પોતાની રીતે પાછો ફરશે.

આ રીતે દૂર જવામાં પુરુષનો હેતુ પોતાનાં સ્વાતંત્ર્યની કે સ્વાધીનતાની ભાવનાને પોષણ આપવાનો છે. જ્યારે તે પૂર્ણતયા ખેંચાઈને દૂર થાય છે, તો તરત જ ફરીથી ખેંચાઈને પાછો ફરે છે. જ્યારે તે પૂર્ણ રીતે આમ અલગ પડી જાય છે, ત્યારે તેને પોતાની જ પ્રેમ મેળવાની, નજીક આવવાની જરૂરનું ભાન આવે છે. તે હવે આપોઆપ વધુ પ્રેમ આપવા અને પોતાને જરૂરી પ્રેમ મેળવવા વધુ હેતુપૂર્ણ

બને છે. જ્યારે એક પુરુષ આમ પાછો આવે ત્યારે જે સ્થિતિમાં તેણે પ્રેમની નજદીકીને છોડી હોય તે જ સ્થિતિથી તે ફરી શરૂઆત કરે છે. તે વખતે તેને ફરી એકડે એકથી પ્રારંભ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

દરેક સ્ત્રીએ પુરુષો વિશે જાણવાની વાત

જો પુરુષની આ પ્રકૃતિનું ચક્ર સમજાઈ જાય, તો સંબંધો વધુ સમૃદ્ધ બને. અને જો તેમાં ગેરસમજ ઊભી થાય તો ઘણા પ્રશ્નો નાહક ઊભા થાય. એક ઉદાહરણ જોઈએ.

મેગી હતાશ હતી, ઉદ્વેગમાં અને મૂંઝવણમાં હતી. પોતાના બૉયફ્રેન્ડ જેફ સાથે તે છેલ્લા છ મહિનાથી ડેટિંગ કરતી હતી. બધું રોમેન્ટિક રીતે ચાલી રહ્યું હતું. અચાનક કશા પણ દેખીતા કારણ વિના લાગણીની દૃષ્ટિએ જેફ દૂર જતો હોય તેવું મેગીને લાગવા માંડ્યું. મેગીને સમજ નહોતી પડતી કે જેફ કયા કારણથી પોતાનાથી દૂર જવા લાગ્યો છે. તે મને કહે, "એક મિનિટ તે એટલું તો ધ્યાન આપતો હતો, પણ બીજી મિનિટે તેને મારી સાથે વાત પણ નહોતી કરવી. તેને મારી પાસે પાછો વાળવા મેં બધા પ્રયત્નો કરી જોયા, પણ તેને લીધે તો કદાચ બાજી બગડી જશે એવું લાગે છે. એ મારાથી કેટલો દૂર જતો જાય છે? મને ખબર નથી મેં શું ખોટું કર્યું. શું હું એટલી ખરાબ છું?"

જ્યારે જેફ દૂર ગયો ત્યારે મેગીએ એ વાતને પોતાની જાત પર લીધી. આ પ્રકારનો પ્રતિભાવ ખૂબ સામાન્ય છે. તેને થયું કે તેણે જ કંઈક ખોટું કર્યું અને પોતાને જ તે દોષ દેવો માંડી. તેને બધું 'ફરીથી સારું બનાવવું' હતું, પણ જેફથી નજીક જવાનો જેટલો વધુ પ્રયત્ન તેણે કર્યો તેટલો જેફ દૂર થતો ગયો.

મારા સેમિનારમાં હાજરી આપ્યા પછી મેગીને ખૂબ રાહત થઈ. તેના ઉદ્વેગ

અને ગૂંચવણ ગાયબ થઈ ગયાં. વધુ મહત્ત્વની વાત એ હતી કે તેણે પોતાને દોષ દેવાનું બંધ કર્યું. તેને સમજાયું કે જેફ દૂર જવા લાગ્યો તેમાં તેનો કશો વાંક નહોતો. તેણે વધુમાં એ પણ જાણ્યું કે તે દૂર ગયો તેનું મૂળ કારણ શું હતું અને તે માટે શિષ્ટતાથી કઈ રીતે વર્તવું? થોડા મહિનાઓ બાદ, બીજા એક સેમિનારમાં જેફે આવીને મારો આભાર માન્યો કે મેગી અહીં કેટલી સારી વાતો જાણી શકી હતી. તેણે સમાચાર આપ્યા કે હવે તેણે મેગી સાથે સગાઈ કરી છે અને બન્ને લગ્ન કરવાનાં છે. મેગીને પુરુષનું એવું રહસ્ય મળી ગયું હતું જેની જાણ બહુ ઓછી સ્ત્રીઓને હતી.

મેગીને ખ્યાલ આવી ગયો કે જ્યારે જેફ દૂર જવાના પ્રયત્નો કરી રહ્યો હતો અને તે વખતે તેની નજીક જવા પ્રયત્નો કરતી હતી ત્યારે ખરું જોતાં તે જેફને તેના દૂરતમ અંતર સુધી જવાથી રોકી રહી હતી જ્યાં જઈને તે તરત પાછો ફરી શકતો હતો. તેની પાછળ દોડવામાં તે જેફને એ વાતનો અહેસાસ થતાં રોકી રહી હતી કે જેફને મેગીની જરૂર હતી અને તે મેગી પાસે જવા ઈચ્છતો હતો. મેગીને એ પણ જણાયું કે તેણે દરેક સંબંધમાં આ જ વર્તન કર્યું હતું. અજાણતાં જ તેણે એક મહત્ત્વના પ્રાકૃતિક ચક્રને ફરતાં રોક્યું હતું. નજદીકી જાળવવાના પ્રયત્નોથી તે નજીદીકીને આવતાં રોકી રહી હતી.

પુરુષમાં અચાનક પરિવર્તન કઈ રીતે

જો પુરુષને દૂર થવા માટે તક ન મળે તો તેને એ જાણવાની કે સમજવાની પણ તક નથી મળતી કે તેને સ્ત્રીની નજીક જવાની કેટલી પ્રબળ ઇચ્છા રહે છે. સ્ત્રીએ એ વાત સમજવી અત્યંત જરૂરી છે કે જો તેઓ સતત નજદીકી રાખવા પર ભાર મૂકે અથવા પોતાનો પુરુષ સાથીદાર દૂર જાય ત્યારે નજીક આવવા તેની પાછળ દોડતી રહેશે, તો તે માટે ભાગે તેની પકડમાંથી છૂટવા અને વધુ દૂર થવા

પ્રયત્નો કરશે; પોતાના હૃદયમાં રહેલી પ્રેમભાવના કે પ્રેમ મેળવવાની ભાવનાની પ્રબળતાને તે કદી ઓળખી નહિ શકે.

આ વાતને હું મારા સેમિનારોમાં એક મોટા રબરબેન્ડ વડે દર્શાવું છું. કલ્પના કરી લ્યો કે તમારા હાથમાં એક રબર બેન્ડ છે. હવે તેને જમણી બાજુ ખેંચો. આ રબરબેન્ડ લગભગ ૧૨ ઇંચ જેટલું ખેંચી શકાય છે. જ્યારે તે એક વખત ૧૨ ઇંચ જેટલું ખેંચાઈ જાય, ત્યાર પછી તેણે ક્યાંય આગળ ધપવાનું રહેતું નથી, સિવાય કે પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવાનું. અને જ્યારે તે પાછું એ સ્થિતિ પકડે છે ત્યારે તેમાં ખૂબ શક્તિ અને લચક હોય છે.

એ જ રીતે, જ્યારે પોતાના પૂરતા અંતર સુધી પુરુષ દૂર જાય છે ત્યારે તે ખૂબ શક્તિ, ઝડપ અને લચક સાથે પાછો ફરે છે. એક વખત તે દૂર જાય છે ત્યારે તેનામાં પરિવર્તન આવે છે. તેનું સમગ્ર વલણ બદલાવા લાગે છે. આ નવો પુરુષ જાણે પોતાના સાથીદારની પરવા કરતો હોય કે તેનામાં રસ ધરાવતો હોય એવો જણાતો હોતો નથી. (તેની દૂર જવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન આમ થાય છે એ ખરું) પણ અચાનક જ પરિસ્થિતિ પલટાય છે-હવે તે પોતાના સાથીદાર વિના એક ક્ષણ પણ રહી શકે તેમ નથી. તેને ફરીથી નજદીકીની જરૂરિયાત જણાવા લાગે છે. તેનામાં શક્તિનો ઉદ્ભવ થયો છે કારણ કે તેની પ્રેમ કરવાની અને પ્રેમ પામવાની મહેચ્છા ફરીથી જાગી ઊઠી છે.

સ્ત્રી માટે આ સમગ્ર ચક્ર એક કોયડા જેવું છે. તેના અનુભવમાં એવું છે કે જો એકવાર તે દૂર જાય, તો ફરીથી નજીક આવતાં પહેલાં એક નવેસરની ઓળખાણ માટે લાંબો સમય જરૂરી બને છે. પુરુષોની આ ભિન્નતા તે સમજી શકતી નથી, અને તેથી પુરુષ પાછો ફરીને નજદીક આવવા પ્રયત્ન કરે તો તેને પાછો ઠેલો મારી શકે છે. તેના અચાનક પરિવર્તન પર તેને વિશ્વાસ બેસતો હોતો

નથી.

આ ભિન્નતાને પુરુષે પણ સમજવા જેવી છે. જ્યારે પુરુષ પાછો ફરે છે, સ્ત્રી ફરીથી તેની સમક્ષ મોકળાશ અનુભવે તે પહેલાં સ્ત્રીને સામાન્ય રીતે સમય જોઈતો હોય છે, તે તેને માટે જરૂરી છે અને પછી જ વાતચીતનું અનુસંધાન સાધી શકાય છે. આટલો સમય પુરુષે શિષ્ટતાપૂર્વક વર્તીને સાચવવાનો છે. એમ સમજીને કે સ્ત્રીને ફરીથી પહેલાંની નજદીકીની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં થોડો સમય લાગે છે, અને ખાસ તો જ્યારે તે દૂર ગયો ત્યારે તેણીને આઘાત લાગ્યો હોય છે તેથી આ પ્રકારની સમજ વિના આ ભિન્નતા માટેની સજાગતા વિના, પુરુષ ધીરજ ખોઈ બેસે તેમ બને. તે તો જ્યાંથી દૂર ગયો ત્યાંથી ફરી નજદીકી માટે તૈયાર થઈ ગયો છે, પણ સ્ત્રી તૈયાર નથી.

પુરુષ દૂર કેમ જાય છે

પોતાની નજદીકીની જરૂરિયાત પૂરી થાય પછી પુરુષને એ વાતની જરૂર ઊભી થાય છે કે પોતાની સ્વતંત્રતા અને સ્વાધીનતા જાળવી રાખે. તેથી તે આપોઆપ દૂર થવા લાગે છે પણ આને પરિણામે સ્ત્રી ગભરાઈ ઊઠે છે. સ્ત્રીને એ વાતનો ખ્યાલ નથી હોતો કે જ્યારે તે દૂર થાય છે અને પોતાની સ્વાધીનતાનો ફરી અહેસાસ કરી લે છે કે તરત પુરુષ પાછો ફરે છે અને તેની સાથે અચાનક નજદીકી કેળવવા ઇચ્છતો હોય છે. પુરુષ આપોઆપ જ નજદીકી અને આધીનતાની જરૂરિયાતો વચ્ચે વારાફરતી ઝૂલની રહે છે.

પુરુષ આપોઆપ જ નજદીકી

અને સ્વાધીનતાની જરૂરિયાતો

વચ્ચે વારાફરની ઝૂલતો રહે છે.

દાખલો જોઈએ: પોતાના સંબંધની શરૂઆતમાં જેફ શક્તિશાળી હતો અને નજદીકીની પ્રબળ ઇચ્છા ધરાવતો હતો. તેનું રબરબેન્ડ પૂરેપૂરું ખેંચાઈ ચૂક્યું હતું. તે મેગી પર સારી છાપ પાડવા માગતો હતો. તેને સંતોષ આપવા માગતો હતો, તેને ખુશ રાખવા માગતો હતો, એની નજીક જવા માગતો હતો. તે સફળ થયો ત્યારે મેગીને પણ તેની વધુ નજીક આવવું હતું. તે પોતાનું હૃદય ખોલતી ગઈ તેમ તે વધુને વધુ નજીક આવતો ગયો. જ્યારે તેમણે નજદીકી મેળવી લીધી, તે ખૂબ જ ખુશ થઈ ઊઠ્યો. પણ થોડા જ સમય પછી એક પરિવર્તન થયું.

એક રબરબેન્ડને શું થાય છે તેની કલ્પના કરો. રબરબેન્ડ ઢીલું પડી જાય છે. તેની શક્તિ અને લચક જતી રહે છે. હવે કંઈ હલનચલન નથી થતું. જ્યારે નજદીકીની તેની ઈચ્છા સંતોષાઈ જાય છે, ત્યારે આજ વસ્તુ પુરુષની ઇચ્છા સાથે થાય છે.

નજદીકી મેળવવી એ પુરુષ માટે ઊંડા સંતોષનું કારણ છે, છતાં તે અનિવાર્યપણે એક આંતરિક પરિવર્તનના ચક્રમાં ઘસડાય જ છે. તેને આ સંતોષ મળવા બાદ તુરત જ ત્યાંથી દૂર જવાની ઇચ્છા થવા લાગે છે. પોતાની નજદીકી મેળવવાની ઇચ્છાને કામચલાઉ રીતે પણ પૂરી કર્યા બાદ હવે તેને સ્વતંત્ર બનવાની, પોતાના જ સ્વરૂપમાં પાછા ફરવાની ઇચ્છા થવા લાગે છે. અન્યની જરૂરિયાત હોવી તેમાં આટલું બસ છે, એમ તેને થાય છે. તેને એમ લાગી શકે છે કે તે વધુ પડતો આધારિત-પરતંત્ર- બની ગયો છે, અથવા પછી પોતે પણ જાણી ન શકતો હોય કે તેને આમ દૂર થવાની ઇચ્છા થવાનું મૂળ કારણ શું છે.

સ્ત્રી શાથી ગભરાઈ ઊઠે છે

મેગીને કશું જણાવ્યા કે સમજાવ્યા વિના (કે પોતે પણ કશું જાણ્યા/

સમજ્યા વિના) જે રીતે અંતઃસ્ફૂરણાને વશ થઈને જેફ દૂર થવા લાગે છે, ત્યારે મેગીનો પ્રતિભાવ છે- ભયની લાગણી. તે ગભરાઈ ઊઠે છે અને જેફની પાછળ દોડે છે. તેને એમ થાય છે કે તેણે પોતે જ કંઈ ખોટું કર્યું હોવું જોઈએ અને તેથી જેફ દૂર ગયો. તે કલ્પના કરે છે કે નજદીકી ફરી ઊભી કરવાની અપેક્ષા જેફ તેની પાસેથી રાખે છે. તેને ભય છે કે જેફ કદી પાછો વળશે નહિ.

આ સ્થિતિ ઓછી હોય તેમ મેગીને લાગે છે કે જેફને પાછો વાળવામાં તે અશક્ત બની ગઈ છે અને તેણે એવું તે શું કર્યું જેથી તે દૂર ચાલ્યો ગયો, એ વાત નથી સમજી શકતી. મેગી જાણતી નથી કે આમ થવું તે તો જેફની નજદીકીના ચક્રનો એક હિસ્સો માત્ર છે. જ્યારે તે જેફને પૂછે-'શું થયું?' -તો જેફ પાસે કોઈ સ્પષ્ટ જવાબ હોતો નથી, એટલે તે જવાબ આપવાનું પણ ટાળે છે. આમ તે મેગીથી વળી વધુ દૂર થતો જાય છે.

પુરુષ અને સ્ત્રી પોતાના પ્રેમને શાથી શંકાની નજરે જુએ છે

આપણે એ સરળતાથી સમજી શકીશું કે આ ચક્રની યોગ્ય સમજ ન હોવાને લીધે પુરુષ અને સ્ત્રી પોતાના પ્રેમને શંકાની નજરે જુએ છે. પોતે કઈ રીતે જેફને તેના પ્રેમને શોધવાની પ્રક્રિયાથી હટાવી રહી હતી તે સમજ્યા વિના મેગીએ સરળતાથી તર્ક કરી લીધો કે જેફને હવે તેને માટે પ્રેમ નહોતો. પોતાને દૂર કરી નાખવાની તક ન મળતાં જેફને પોતાની અંદરની ઇચ્છા વિશે જાણકારી મળી શકી નહિ કે તે પોતે જ મેગીથી નજદીકી ચાહે છે. આમ અજાણતાં તે પોતે પણ સરળતાથી આવો જ તર્ક લગાવી શકે કે તે હવે મેગીને ચાહતો નથી.

જેફને તેને માટે જરૂરી એવી દૂરી કે 'મોકળાશ' આપવાનું મેગીએ શીખી લીધું ત્યારે તેણે શોધ્યું કે તે પોતાની પાસે પાછો ફર્યો જ. તેણે એ અભ્યાસ પણ

કર્યો કે દૂર જતા જેફની પાછળ તે દોડે નહિ અને એ વાતે વિશ્વાસ રાખે કે બધું સમુસૂતરું છે, ઓ.કે. છે. દર વખતે તે પાછો વળતો જ.

આ પ્રક્રિયા અંગે મેગીને વિશ્વાસ વધ્યો, અને એમ કરતાં હવે તે ગભરાઈ ન ઊઠતી. જેફ જો દૂર જવા માંડે તો તેની પાછળ ન દોડતી. એટલું જ નહિ, તે કશુંક અજુગતું બની રહ્યું છે એવો પણ વિચાર ન કરતી. એણે જેફની આ માનસિક્તાને પણ સ્વીકારી લીધી. જેટલી વધારે સ્વીકૃતિ તે જેફને આપતી તેટલો વધુ ઝડપથી જેફ તેની પાસે પાછો ફરતો. જેમ જેમ જેફ પણ પોતાનામાં આવતી પરિવર્તનની જરૂરિયાતો અને ભાવનાઓને ઓળખવા લાગ્યો, તે પોતાના પ્રેમમાં વધુ દૃઢ વિશ્વાસ કેળવી શક્યો. તે હવે વચનબદ્ધ થવા પણ તૈયાર થયો. મેગી અને જેફની આ સફળતાનું રહસ્ય એ હતું કે તેઓ એ વાત સમજવા લાગ્યાં અને સ્વીકારવા લાગ્યાં કે પુરુષ રબરબેન્ડ જેવા હોય છે.

પુરુષનું અર્થઘટન સ્ત્રી કઈ રીતે ખોટું કરે

પુરુષો રબરબેન્ડ જેવા હોય છે એ વાતની સમજ ન હોય ત્યારે પુરુષના પ્રતિભાવોનું ખોટું અર્થઘટન કરવું સ્ત્રી માટે સરળ છે. 'ચાલો આપણે વાતો કરીએ,' એવું જ્યારે સ્ત્રી કહે ત્યારે તરત જ પુરુષ પોતાને લાગણીથી દૂર કરી દે છે અને ગૂંચવણ ઊભી થવા લાગે છે. જ સમયે સ્ત્રી પોતે ખુલ્લા દિલની બને અને નજીક આવે, ત્યારે પુરુષ દૂર જવા ઇચ્છે. મને આ સામાન્ય ફરિયાદ આ રીતે કહેવાય છે: 'દરેક વખતે જ્યારે મારે વાત કરવી હોય, તે આઘો થઈ જાય છે. મને લાગે છે જાણે તેને મારા પ્રત્યે લાગણી જ નથી.' સ્ત્રી ભૂલભરેલી રીતે એવા નિષ્કર્ષ પર આવે છે જાણે પુરુષ કદી પણ તેની સાથે વાતો કરવો ઇચ્છતો નથી.

પરંતુ આ રબરબેન્ડની ઉપમા દર્શાવે છે કે પુરુષ પોતાના સાથીદાર માટે ગમે

તેટલી પરવા કરતો હોય તેમ છતાં અચાનક જ દૂર જવા લાગે છે. એ દૂર જાય છે ત્યારે તે વાતો નથી કરવી તે કારણે દૂર જતો હોતો નથી. એને બદલે એ ખરી રીતે થોડો સમય એકલો ગાળવા ઇચ્છે છે એ જ છે; પોતાની સાથે એકલો રહેવા જ્યારે તે કોઈ અન્યને માટે જવાબદાર ન હોય.

પોતાની સાથીદાર સાથેના જોડાણ દ્વારા પુરુષ પોતાને કેટલેક અંશે 'ખોઈ' નાખતો હોય છે. સ્ત્રીની જરૂરિયાતો, પ્રશ્નો, ઇચ્છાઓ અને લાગણીઓના સંપર્કમાં આવતાં તે પોતાની જાતથી અળગો થઈ જતો હોય છે. દૂર જવાની પ્રક્રિયાથી તે પોતાની જાતની સીમાઓ ફરી બાંધી શકે છે અને સ્વાધીનતાની જરૂરિયાત પૂરી કરી શકે છે.

પોતાની સાથીદાર સાથેના

જોડાણ દ્વારા પુરુષ કેટલેક અંશે

પોતાને 'ખોઈ' નાખતો હોય છે.

કેટલાક પુરુષો જોકે આ દૂર જવાની પ્રક્રિયાને જુદી રીતે વર્ણવી શકે છે. તેમને માટે એ પ્રક્રિયો એટલે કંઈક આવી લાગણી છે: 'મને સહેજ મોકળાશ જોઈએ છે, અથવા 'મારે એકલા રહેવાની જરૂર છે' વગેરે. પરંતુ, જે કોઈ રીતે વર્ણન કરીએ, જ્યારે પુરુષ દૂર થવા લાગે છે ત્યારે તે પોતાની પરવા કેટલોક સમય કરવાની એક ખૂબ વાજબી જરૂરિયાત પૂરી કરી રહ્યો હોય છે.

જે રીતે આપણે સ્વયં નક્કી નથી કરતા કે આપણે ભૂખ્યા છીએ, એ જ રીતે પુરુષ સ્વયં નક્કી નથી કરતો કે તે હવે દૂર જશે. એ માત્ર એક અંતઃસ્ફુરિત ભાવના છે. તે અમુક હદ સુધી જ નજદીક આવી શકે છે; અને પછી તે પોતાની જાતને ખોવા લાગે છે. આ ક્ષણે તેને પોતાની સ્વાધીનતાની જરૂર જણાવા લાગે

છે અને તે દૂર જવાનું શરૂ કરે છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા યોગ્ય રીતે સમજી લેવાથી સ્ત્રી પણ આ પ્રક્રિયાનું યોગ્ય જ અર્થઘટન કરી શકશે.

જ્યારે સ્ત્રી નજીક આવે ત્યારે પુરુષ શાથી દૂર જાય

ઘણી સ્ત્રીઓને માટે, જ્યારે તેઓને વાતો કરવી હોય અને નજદીકીનો અનુભવ કરવો હોય ત્યારે જ પુરુષ દૂર જવા લાગે છે. આમ થવાનાં બે કારણો છે.

૧. અજાણતાં જ સ્ત્રી એ વાતને સમજી જાય છે કે પુરુષ હવે દૂર થઈ રહ્યો છે, અને તેથી તે જ વખતે નજદીકીને ફરીથી ઊભી કરવાના પ્રયત્નરૂપે તે કહેશે, 'ચાલો આપણે વાતો કરીએ' પુરુષની દૂર જવાની પ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે, અને તે ભૂલભરેલી રીતે એવો નિષ્કર્ષ કાઢે છે કે તેની સાથે તે વાત કરવા નથી માગતો અથવા તેની પરવા નથી કરતો.

૨. જ્યારે સ્ત્રી હૃદય ખુલ્લું કરે છે અને પોતાની ઊંડી અને વધુ નજદીકી ભાવનાઓને અભિવ્યક્તિ આપે છે, ત્યારે તે જ બાબત કદાચ પુરુષને દૂર જવાની પ્રક્રિયામાં ધકેલી દે છે. એક પુરુષ માત્ર અમુક જ નજદીકી વિષે સ્વસ્થ રહી શકતો હોય છે, અને પછી તેનામાં ચેતવણીની ઘંટડીઓ વાગવા લાગે છે, જેથી તે જાણી લે છે કે હવે દૂર જવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. અને એક ખૂબ જ નજદીકીની ક્ષણે પુરુષ અચાનક જ આપોઆપ પોતાની સ્વાધીનતાની જરૂરિયાત અનુભવે અને તે કારણે સ્ત્રીથી દૂર જવા લાગે.

જ્યારે તેના કંઈક કહ્યાથી કે કરવાથી પુરુષ દૂર જવા લાગે ત્યારે સ્ત્રીને ઘણી ગૂંચવણ ઊભી થાય છે, કે તેને પોતાને કારણે જ કદાચ પુરુષ દૂર જવા લાગ્યો. સામાન્ય રીતે જ્યારે પણ સ્ત્રી ખૂબ જ લાગણીથી વાતો કરવા માંડે ત્યારે

પુરુષને દૂર જવાની ભાવના પેદા થાય છે. આનું કારણ એ છે કે લાગણી હંમેશાં પુરુષને નજીક લાવે છે અને નજદીકી સાધે છે, અને જ્યારે પુરુષ વધુ પડતો નજદીકી અનુભવે કે તરત એ આપોઆપ દૂર જવાની પ્રક્રિયામાં ગૂંથાય છે.

એવું નથી હોતું કે પુરુષને સ્ત્રીની લાગણીઓની વાત સાંભળવી નથી. તેની નજદીકીના ચક્રના અન્ય કોઈ સમયે, જ્યારે તે નજદીકીની જરૂરિયાત સ્વયં અનુભવી રહ્યો હોય, એની એ જ લાગણીઓ જેને કારણે તે પહેલાં દૂર જવા લાગ્યો હોય તે તેને આ વખતે પાસે લાવે છે. સ્ત્રી શું કહે છે તે નહિ બલ્કે ક્યારે કહે છે તે તેના દૂર જવાની પ્રક્રિયામાં મહત્ત્વનું છે.

પુરુષ સાથે ક્યારે વાત કરવી

જે સમયે પુરુષ દૂર જવા લાગ્યો હોય, ત્યારે તેની સાથે વાતો કરવી અથવા નજીક જવાના પ્રયત્નો કરવાનો તે સમય નથી હોતો. થોડા વખતમાં તે પાછો ફરતો જ હોય છે. તે સમયે તે પ્રેમભર્યો અને આધાર આપતો જણાશે, અને એમ વર્તશે જાણે કશું બન્યું જ નથી. આ જ સમય છે વાતો કરવાનો. આ સોનેરી સમયે જ્યારે પુરુષ નજદીકી ઇચ્છતો હોય અને વાતો કરવા તૈયાર પણ હોય, છતાં ત્યારે સામાન્ય રીતે સ્ત્રી વાતો શરૂ કરવાની પહેલ કરતી નથી હોતી. આમ થવાનાં ત્રણ સામાન્ય કારણો છે:

૧. સ્ત્રીને વાતો શરૂ કરતાં ડર લાગે છે, કારણ કે છેલ્લે જ્યારે તે વાત કરવા ઇચ્છતી હતી તે વખતે પુરુષ દૂર જવા લાગ્યો હતો. તે ભૂલભરેલી રીતે ધારે છે કે પુરુષને કશી પરવા નથી અને તે સાંભળવા ઇચ્છતો નથી.

૨. સ્ત્રીને ડર છે કે પુરુષ તેને કારણે વ્યથિત થયો છે એટલે તે પુરુષ જ વાતો શરૂ કરે, તેની લાગણીઓ કહે, એવી તે રાહ જુએ છે. તે સમજે છે કે

Loc 7063

જો બીજીવાર જોડાણ થયા પહેલાં જ તે પુરુષથી અચાનક દૂર થઈ જાય તો તેને તે વિશે વાતો કરવાની ફરીથી જરૂર ઊભી થશે. તેથી તે કયા કારણે વ્યથિત થયો તે વિશે વાતચીત શરૂ કરે એવી પુરુષ પાસેથી અપેક્ષા રાખીને તેની રાહ જુએ છે, પરતું પુરુષને કંઈ પોતાની વ્યથિત ભાવનાઓની વાત કરવાની જ નથી હોતી, કારણ કે તે વ્યથિત તો નથી થયો.

3. સ્ત્રી પાસે એટલી બધી વાતો કરવાની છે કે તે અશિષ્ટ થવા નથી માગતી અને માત્ર વાતો કરવાનું તરત ચાલુ કરી દે. શિષ્ટ અને નમ્ર રહેવાની ઇચ્છા, નહિ કે કેવળ પોતાની જ લાગણીઆ અને વિચારો અભિવ્યક્ત કરતા રહેવું, એમ વિચારીને સ્ત્રી પુરુષને તેની લાગણીઓ અને વિચારો વિશે પૃચ્છા કરવા માંડે છે. જ્યારે તેની પાસે કશું કહેવાનું હોતું નથી, ત્યારે સ્ત્રી એવા નિષ્કર્ષ પર આવે છે કે પુરુષને તેની સાથે વાતચીત કરવી જ નથી.

આવી ભૂલભરેલી માન્યતાઓ જ્યારે સ્ત્રીને એ નિષ્કર્ષ પર પહોંચાડે કે પુરુષને વાતચીત જ નથી કરવી ત્યારે પુરુષ પ્રત્યે તે વ્યથિત થઈ ઊઠે એમાં શી નવાઈ છે?

પુરુષને વાત કરતો કઈ રીતે કરવો

જ્યારે જ્યારે એક સ્ત્રીને પોતાને વાતો કરવી હોય કે નજદીકીની ભાવના અનુભવવાની જરૂર પડી હોય, ત્યારે તેણીએ વાત કરવી જોઈએ અને પુરુષ પાસેથી વાતની પહેલ કરવાની અપેક્ષા રાખવી ન જોઈએ. પોતાના સાથીદાર પાસે કહેવાનુ ઘણું ઓછું હોયતો પણ સ્ત્રીએ ભાવનાઓની અભિવ્યક્તિની વહેંચણી કરવાની પહેલ કરવી જ રહી. જેમ જેમ તેના સાંભળવાની તે કદર વ્યક્ત કરતી રહેશે, તેમ તેના સાથીદાર પણ વધુ વાત કરશે.

સ્ત્રી સાથે વાતો કરવામાં પુરુષ ખુલ્લા હૃદયનો બની શકે છે, પણ શરૂઆતમાં તેની પાસે કહેવા જેવું કંઈ ખાસ હોતું નથી. મંગળનાસીઓની એ ખાસિયતથી સ્ત્રી અજાણ છે કે વાત કરવા માટે તેમને કોઈને કોઈ કારણની જરૂર રહે છે, પણ લાગણી કે વિચારોની વહેંચણી કરવાના કારણે તેઓ કદી વાતચીત નથી કરતા. છતાં જ્યારે થોડો સમય સ્ત્રી બોલે, ત્યારે પુરુષ પણ કોઈ રીતે ખુલ્લા દિલનો થવા લાગે છે અને તેણે જે કહ્યું હોય તેના અંગે વાતચીત કરીને પોતાની લાગણી કે વિચારોને વહેંચે છે.

ઉદાહરણ જોઈએ. જો સ્ત્રી દિવસ દરમિયાનની પોતાની તકલીફોની વાત કરે તો પુરુષ પણ પોતાના દિવસ દરમિયાન આવેલી તકલીફોની વાત કરશે જેથી તેઓ એકબીજાને સમજે. જો સ્ત્રી બાળકોની વાત કરશે, તો કદાચ પુરુષ પણ બાળકોની વાત કરશે. જેમ જેમ સ્ત્રી ખીલતી જશે અને પુરુષને એમ નહિ જણાય કે તેના ઉપર દોષ ઢોળવામાં આવે છે કે દબાણ આવે છે, તે પોતે પણ ધીમે ધીમે ખુલ્લા હૃદયનો બનતો જેશે.

વાત માટે પુરુષ પર સ્ત્રી કઈ રીતે દબાણ લાવે છે

પોતાના વિચારો વહેંચવાથી સ્ત્રી સ્વાભાવિક રીતે પુરુષને વાત કરવા હેતુપૂર્ણ બનાવે છે. પણ જ્યારે પુરુષને લાગે કે એ વાત કરે એવી માગણી થઈ રહી છે, ત્યારે તેનું મગજ સુન્ન થઈ જાય છે. તેની પાસે કશું કહેવાનું રહેતું નથી. કદાચ તેની પાસે કહેવાને લાયક કશું હશે તો પણ સ્ત્રી માગણી કરે છે એટલા માત્રથી તે એ માગણીને પાછી ઠેલશે.

પુરુષને એ વાત અઘરી લાગે છે કે સ્ત્રી પણ એવી માગણી કદી કરે કે પુરુષે વાત કરવી. તેને પ્રશ્નો પૂછી પૂછીને સ્ત્રી ઉલટાની તેની વાણી બંધ કરી દેતી

હોય છે. અને આવું ખાસ ત્યારે બને છે જ્યારે પુરુષને 'વાત કરવાની જરૂર' જણાતી નથી, કે જેથી તેણે "વાત કરવી જ જોઈએ" પુરુષ મંગળગ્રહથી આવે છે તે સ્ત્રી ભૂલી જાય છે અને યાદ નથી રાખતી કે તેના જેટલી વાતની જરૂરિયાત મંગળવાસીઓને હોતી નથી.

બલ્કે તે તો એવું માની બેસે છે કે જો તે વાત ન કરે તો પુરુષ તેને પ્રેમ કરતો નથી. વાત ન કરવા માટે પુરુષને જાકારો આપવાથી તો વળી વાત વણસે છે, અને એમ જ નિશ્ચિત થઈ જાય છે કે પુરુષ પાસે કશું કહેવાનું રહેતું નથી. પોતે જેવો છે તેવો તેના સ્વીકાર થાય તે પુરુષની જરૂરિયાત છે, અને એમ થવાથી તે ધીરે ધીરે ખુલ્લા હૃદયનો બને છે. જો સ્ત્રી તેના તરફથી વધુ વાતોની અપેક્ષા રાખે કે દૂર જતા રહેવા માટે માઠું લગાડે, તો પુરુષને પોતે છે તેવો સ્વીકાર થયો નથી એમ જણાય છે.

વાતચીત કરીને લાગણી કે વિચારોની વહેંચણી કરવાનું શીખવા અગાઉ પુરુષે દૂર જવાની પ્રક્રિયા ઘણી બધી વાર કરવાની જરૂરી છે. પોતે ખુલ્લા દિલનો બને તે પહેલાં તેણે ખૂબ સાંભળવાની જરૂર છે. સાંભળવા માટે તેની કદર થાય તે પણ અત્યંત જરૂરી છે, અને પછી જ ધીરે ધીરે તે કંઈક વધુ કહેતો થશે.

પુરુષ સાથે વાતની શરૂઆત કઈ રીતે કરવી

સ્ત્રી જેટલો વધુ પ્રયત્ન પુરુષને બોલવા માટે કરતી રહે તેટલો વધુ તે તેને પાછો ઠેલતો રહે છે. તેને બોલવાનું સીધે સીધું કહેવું તે પણ યોગ્ય પદ્ધતિ નથી, ખાસ તો જો તે આઘો જતો હોય. વધુ વાતો કરતો કરવાની કઈ પદ્ધતિ છે તે વિચારવાને બદલે વધુ સારો પ્રશ્ન એ છે કે 'હું કઈ રીતે મારા સાથીદાર સાથે વધુ નજદીકી, વાતચીત, અને સંદેશાવ્યવહાર સિદ્ધ કરું?'

જો સ્ત્રીને સંબંધમાં વધુ વાતોની જરૂર જણાતી હોય અને મોટાભાગની સ્ત્રીઓને તે જણાતી હોય છે જ, તો તેણે પોતે વધુ વાતો કરવાની પહેલ કરવી, છતાં એ પુખ્ત સભાનતા પણ રાખવી જેમાં એ સ્વીકાર પણ છે અને અપેક્ષા ક્ષપણ છે. કોઈક વખતે પુરુષ તેની સાથે વાત કરવા મુક્ત છે અને સાથે જ કોઈક વખત તે અત:સ્ફૂરણાથી દૂર પણ જતો રહી શકે છે.

જ્યારે તે મુક્ત હોય ત્યારે તેને દસ-વીસ પ્રશ્નો પૂછવા કે તે વાત કરે તેવી માગણી મૂકવાને બદલે સ્ત્રીએ તેને જાણ કરવી જોઈએ કે, જો તે કેવળ સાંભળશેતો પણ તે પુરુષની કદર જ કરશે. કદાચ શરૂઆતમાં તેણે પુરુષને વાત કરતાં અટકાવી પણ દેવો જોઈએ.

દાખલા તરીકે, મેગી કહી શકે, 'જેફ તું મને થોડો વખત સાંભળીશ? મારે ખૂબ સખત મહેનતનો દિવસ વીત્યો છે અને મારે તે વિશે વાત કરવી છે. તેમ કરવાથી મને વધુ ગમશે.' બેચાર મિનિટ વાતો કરીને મેગી અટકે અને કહે, 'તું જ્યારે મારી લાગણીઓને આમ સાંભળે છે ત્યારે મને ખૂબ સારું લાગે છે, હું ખૂબ કદર કરું છું.' આ કદરથી પુરુષ વધુ સાંભળવાને તૈયાર થાય છે.

કદર અને પ્રોત્સાહન વિના પુરુષને કદાચ રસ ઊડી જાય, કેમ કે તેને લાગે છે કે તેનું 'સાંભળવું' એ જાણે 'કશું ન કરવું' જ છે. તે જાણતો નથી કે આ સાંભળવું સ્ત્રી માટે કેટલું મૂલ્યવાન છે. કેટલાક પ્રશિક્ષણ વિના પુરુષ આ વાત સમજી શકશે તેવી અપેક્ષા રાખવી તે જાણે પુરુષ અને સ્ત્રી સમાન હોય તેવી અપેક્ષા રાખવા જેવું છે. સદ્ભાગ્યે, સ્ત્રીને સાંભળ્યાથી પુરુષને વાતચીત કરવાનું મૂલ્ય પણ સમજાવા લાગે છે ખરું.

જ્યારે પુરુષ બોલશે જ નહિ

સાન્દ્રા અને લેરીના લગ્નને વીસ વર્ષ થઈ ગયાં હતાં. સાન્દ્રાને હવે છૂટાછેડા જોઈતા હતા, પણ લેરીને ફરી સારા સંબંધો સ્થાપવા હતા. સાન્દ્રા કહે, "તે કઈ રીતે કહી જ શકે કે તેને લગ્ન ચાલુ રાખવું છે? તે મને પ્રેમ નથી કરતો. તેને કશી બાબતે લાગણી નથી. હું જ્યારે તેની સાથે વાતો કરવા ચાહું ત્યારે તે ચાલતી પકડે છે. તે ઠંડો અને હૃદયહીન છે. વીસ વીસ વર્ષો સુધી તેણે લાગણીઓ છૂપાવી રાખી. હું તેને માફ નહીં કરી શકું. આ લગ્નમાં મારે બધાયેલા નથી રહેવું. તેને ખુલ્લા હૃદયનો બનાવવાના પ્રયત્નો કરી કરીને હું હવે થાકી છું, હવે તે પણ પોતાની લાગણીઓ વહેંચે અને ભેદ્ય છે તે પુરવાર કરે."

સાન્દ્રાને સહેજે ખ્યાલ નહોતો કે આ પ્રશ્નો ઊભા કરવામાં તેનું પોતોનું પ્રદાન કેટલું હતું. તે માનતી હતી કે બધો વાંક તેના પતિનો હતો. તે માનતી હતી કે તેણે નજદીકી, વાતચીત અને સંદેશાવ્યવહાર વધારવાના બધા પ્રયત્નો કર્યા છે અને પતિ તે બધાને વીસ વીસ વર્ષ સુધી પાછા ઠેલતો રહ્યો છે.

સેમિનારમાં પુરુષો અને રબરબેન્ડ વિશે સાભળીને સાન્દ્રાને પોતાના પતિ પ્રત્યે ક્ષમાની ખૂબ લાગણી થઈ આવી અને તે ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી પડી. તેને થયું કે લેરીનો પ્રશ્ન એ તેઓ 'બન્નેનો' પ્રશ્ન હતો. હવે તેણે શું પ્રદાન કર્યું હતું તેનો એને ખ્યાલ આવ્યો.

તે કહે, 'અમારા લગ્નનું પહેલું વર્ષ મને યાદ છે. હું મારું મન ખોલું, લાગણીઓની વાતો કરું, અને તે ત્યાંથી જતો રહે. મને લાગતું કે તે મને પ્રેમ નથી કરતો. થોડો વખત આમ ચાલ્યું, પછી મેં પ્રયત્નો છોડી દીધા. મારે ફરીથી દુ:ખી નહોતું થવું. મને ખ્યાલ નહોતો કે બીજા કોઈક સમયે તો તે મને સાંભળવા તૈયાર હશે. પણ મેં તેવી તક જ તેને આપી નહિ. હું ભેદ્ય ન રહી. હું ખુલ્લા હૃદયની બનું

તે પહેલાં મારે એ જોઈતું હતું કે તે જ ખુલ્લા હૃદયનો બને.

એકતરફી વાતચીત

સાન્ડ્રાની વાતચીત સામાન્ય રીતે એકતરફી રહેતી. લાઈનબંધ પ્રશ્નો પૂછીને સાન્ડ્રા તેને બોલાવવાના પ્રયત્ન કરતી. પછી જે વિશે તે સ્વયં વાત કરવા ઇચ્છતી હોય તે કરવા પહેલાં જ લેરીના ટૂંકા જવાબો સાંભળીને વ્યથિત બની જતી. પછી જ્યારે છેવટે તે પોતાની લાગણીઓ વહેંચતી ત્યારે તે એની એ જ રહેતી કે લેરી વધુ ખુલ્લા દિલનો નથી, પ્રેમ નથી કરતો કે લાગણી વહેંચતો નથી વગેરે...

આ એકતરફી વાતચીત કંઈક આ પ્રકારે થતી:

સાન્ડ્રા : તારો દિવસ કેવો ગયો?

લેરી : ઓ.કે.

સાન્ડ્રા : શું થયું?

લેરી : બસ, રોજના જેવું જ

સાન્ડ્રા : આ વીક-એન્ડમાં શું કરવાની તારી ઇચ્છા છે?

લેરી : કંઈ પરવા નથી. તારે શું કરવું છે?

સાન્ડ્રા : શું આપણા થોડા મિત્રોને નિમંત્રીશું?

લેરી : કોણ જાણે... પેલું ટી.વી.નું ટાઈમટેબલ ક્યાં ગયું?

સાન્ડ્રા : (વ્યથિત) તું મારી સાથે વાત કેમ નથી કરતો?

લેરી : (આઘાતથી સ્તબ્ધ અને મૌન)

સાન્ડ્રા : તું મને પ્રેમ કરે છે?

લેરી : અલબત્ત હું તને પ્રેમ કરું છું. તારી સાથે લગ્ન પણ કર્યાં.

સાન્ડ્રા : તું મને ક્યાં પ્રેમ કરે છે? આપણે હવે કદી વાતચીત તો કરતાં નથી. તું ત્યાં કેવી રીતે બેસી રહે છે, ને કશું બોલતો નથી. શું તને કશી પરવા જ નથી?

આ વખતે લેરી ઊભો થઈને ફરવા ચાલી જાય છે. જ્યારે તે પાછો ફરે છે ત્યારે એવું વર્તન કરે છે કે જાણે કશું બન્યું જ નથી. સાન્ડ્રા પણ એમ જ વર્તન કરે ખરી, પણ અંદરને અંદર તે પોતાની ઉષ્મા અને વહાલને સંતાડી દે. બહારથી તો તે પ્રેમભરી જણાવા પ્રયત્ન કરે પણ અંદરથી તેને માઠું લાગતું રહે. તે પછી વારંવાર ક્રોધે ભરાય અને ફરીથી એક તરફા વાતચીત કરતાં કરતાં પોતાના પતિની લાગણીઓ ખોતરવાના પ્રયત્નો કરે. વીસ વર્ષ સુધી આ રીતે એવા પુરાવાઓ ભેગા કરીને કે લેરી તેને ચાહતો નથી અને હવે તે પોતાની નજદીકીની જરૂરિયાતને

અપૂર્ણ રાખવા તૈયાર નહોતી.

બદલાયા વિના એકમેકને મદદ કરતાં શીખવું

સેમિનાર દરમિયાન સાન્દ્રા કહે, "લેરી પાસે વાત કરાવવામાં મેં વીસ વર્ષ પ્રયત્નો કર્યાં. મારે તેને હૃદય ખોલતો અને ભેદ્ય જોવો હતો. મને એ વાતનો ખ્યાલ પણ નહોતો કે જે હું ચૂકી જતી હતી તે એ કે એક એવો પુરુષ મને મળે જે મને આધાર આપે અને મને ખુલ્લા હૃદયની અને ભેદ્ય બનવામાં મદદ કરે. મારે પણ મૂળમાં તો આ જ જોઈતું હતું. આ વીક-એન્ડમાં મેં મારા પતિ સાથે છેલ્લાં વીસ વર્ષ કરતાં ઘણી વધુ નજદીકી અંગત લાગણીઓ વહેંચી. મને કોઈ પ્રેમ કરે છે એવો મને હવે અહેસાસ થાય છે. આ બાબત હું અત્યાર સુધી ચૂકી ગઈ. મને એમ હતું કે તેણે બદલાવાની જરૂર છે. પણ હવે હું જાણતી થઈ કે તેનામાં કે મારામાં કશીય ખોટ નથી. અમે એકમેકને મદદ કરવાનું જાણતાં નહોતાં, અમને તે આવડતું નહોતું."

સાન્દ્રાની હંમેશની ફરિયાદ હતી કે લેરી વાત નહોતો કરતો. તેણે પોતાની જાતને એ વાતે દૃઢ કરી લીધી હતી કે જો તે ચૂપ રહે તો કદી નજદીકી સાધી શકાય નહિ. સેમિનાર દરમિયાન તે સમજી શકી કે લેરી કશો પ્રતિભાવ આપે એવી અપેક્ષા કે માગણી કર્યા વિના પણ તે પોતાની લાગણીઓ વહેંચી શકે છે. તેના મૌનને જાકારો દેવાને બદલે તેની કદર કરતાં તે શીખી. આથી લેરી વધુ સારી રીતે તેને સાંભળતો પણ થયો.

લેરીએ સાંભળવાની કળા શીખી. સાન્દ્રાને કશું કહ્યા કે વખોડ્યા વિના પણ સાંભળવાનો તેણે અભ્યાસ કર્યો. પુરુષને સાંભળવાથી શીખવવું એ વધુ અસરકારક છે, નહિ કે તેને ખુલ્લા હૃદયનો અને ભેદ્ય બનાવવો. એ જેની પરવા

કરતો હોય તેને વધુ સારી રીતે સાંભળતો થાય છે અને તેના સાંભળવાની કદરનો પ્રતિભાવ મેળવે છે ક્રમશ: તે પોતે પણ આપોઆપ ખુલ્લા હૃદયનો અને વહેંચણી કરતો બનવા લાગે છે.

પોતે સ્ત્રીને સાંભળે છે તે માટે પોતાની કદર થાય તેથી અને વધુ વહેંચણી ન કરવા બદલ જાકારો મળતો નથી એવું જ્યારે પુરુષને લાગે ત્યારે તે પણ ધીમે ધીમે ઊઘડતો જાય છે. તેને જો લાગે કે તેણે વધુ બોલવાની જરૂર નથી, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે તે તેવું કરશે. પણ પ્રથમ શરત એ છે કે તેને પોતાનો સ્વીકાર થયો છે એવું લાગવું જોઈએ. જો તેમ છતાં સ્ત્રીને નાસીપાસી જ થતી હોય તો તે એ તદ્દ ભૂલે છે કે પુરુષો મંગળગ્રહથી આવ્યા છે!

જ્યારે પુરુષ દૂર નથી જતો રહેતો

લીસા અને જીમનાં લગ્નને બે વર્ષ થયાં હતાં. તેઓ બધું જ કામ સાથે સાથે જ કરતાં. તેઓ કદી જુદાં ન પડતાં. થોડો સમય પછી જીમ જરા ચીડિયો થયો, મૂડી થયો અને ક્રોધ કરવો લાગ્યો.

તેને આપેલા ખાનગી સલાહના સેશન દરમિયાન લીસાએ મને કહ્યું, “મને હવે એની સાથે મજા નથી આવતી. મેં તેને પ્રસન્નચિત્ત કરવાના ઘણા પ્રયત્નો કર્યા પણ કોઈ કારગત નથી નીવડ્યા. મારે બધી મોજ સાથે સાથે કરવી હતી, જેમ કે રેસ્ટોરામાં જમવા જવું, શોપિંગ કરવું, પ્રવાસ કરવા, નાટકો જોવાં, પાર્ટીઓ અને ડાન્સિંગ માટે જવું. પણ તેને તેમાનું કશું નથી કરવું. હવે અમે કશું જ નથી કરતાં. અમે બસ, ટીવી જોઈએ, ખાઈએ, ઊંઘીએ અને કામ કરીએ. હું એને પ્રેમ કરવા પ્રયત્ન કરું છું, પણ મને ગુસ્સો આવે છે. એ કેટલો રોમાન્ટિક અને સોહામણા વર્તનવાળો હતો. પણ એની સાથે રહેવું એ જાણે કોઈ નિષ્ક્રિય અને

ચુસ્ત માણસ સાથે જ રહેવા જેવું થઈ ગયું છે. મને ખબર નથી પડતી કે મારે શું કરવું? એ તો તસુ ભારે ખસતો નથી!"

પણ પુરુષની નજદીકીની બાબતે રબરબેન્ડની અને ચક્રની પ્રક્રિયા વિશે જાણ્યા પછી લીસા તેમ જ જીમને પણ એ સમજાયું કે તેમની વચ્ચે શું બન્યું હતું. તેઓ એકબીજાની સાથે વધુ પડતો સમય વિતાવતાં હતાં. તેમણે થોડો સમય એકમેકથી દૂર વિતાવવો જરૂરી હતો.

જ્યારે પુરુષ વધુ પડતો સ્ત્રીની નજદીક પહોંચે છે અને ત્યાંથી દૂર જતો રહેતો નથી, ત્યારે તેના સ્વભાવનાં સામાન્ય લક્ષણોમાં ચીડિયાપણું, મૂડી બનવું, ઉદાસીન થવું કે બચાવની સ્થિતિમાં આવવું વગેરે હોય છે. જીમે દૂર જવાનું શીખ્યું નહિ. તેને હતું કે તેણે પોતાની પત્ની સાથે બધી જ વહેંચણી કરવી જોઈએ.

લીસાને પણ એમ જ હતું કે તેમણે બધું જ સાથે કરવું જોઈએ. સલાહના સમયે મેં લીસાને પૂછ્યું કે તે બધો સમય જીમ સાથે કેમ વિતાવતી હતી. લીસા કહે, 'મને ડર હતો કે જો હું કોઈપણ આનંદ તેના વિના કે તેનાથી દૂર રહીને કરીશ તો જીમ વ્યથિત બનશે. એક વખત હું શોપિંગ કરવા ગઈ પણ હતી ત્યારે તે સાચે મારી સાથે ચિડાયો હતો.'

જીમ કહે, 'મને એ દિવસ યાદ છે પણ હું કંઈ તારા પર નહોતો ચિડાયો. એક બિઝનેસના સોદામાં પૈસા ગુમાવવાની વાતે હું વ્યથિત હતો. મને ખરેખર એ દિવસ યાદ છે કારણ કે મને તે દિવસે આખું ઘર મારા એકલા માટે હતું તે વાતે ખૂબ સારું લાગ્યું હતું. પણ તેવું તને કહેતાં મારી હિંમત ન ચાલી કારણ કે તેનાથી તારી લાગણી ઘવાત.'

લીસા કહે, 'મને તો એમ જ લાગ્યું કે તારા વિના હું ઘરની બહાર જઉં તે તને ગમ્યું નથી. તું તે દિવસે કેટલો દૂર જણાતો હતો.'

વધુ સ્વતંત્ર થવું કઈ રીતે

આ નવી સભાનતાને લીધે લીસાને એ વાતે પરવાનગી મળી કે જીમને માટે તેણે ખૂબ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જીમ દૂર જવાથી ખરેખર તો તે પણ પોતે વધુ સ્વાધીન અને સ્વતંત્ર બની. તેણે પોતાની જાતની વધુ પરવા કરવા માંડી. તેને જે કરવાની ઇચ્છાઓ હતી તે પણ તે કરવા લાગી અને પોતાની સ્ત્રીમિત્રો તરફથી મળતા વધુ ટેકાને પરિણામે તે હવે વધુ ખુશ પણ રહેવા લાગી.

જીમ પ્રત્યેની દુભાયેલી લાગણીઓનો લીસાએ ત્યાગ કર્યો. તેને ખ્યાલ આવ્યો કે પોતે જીમ પાસેથી વધુ પડતી અપેક્ષાઓ રાખતી હતી. રબરબેન્ડ અંગે સાંભળ્યા પછી તેને ખ્યાલ આવ્યો કે તેના પ્રશ્નો ઊભા કરવામાં તેનું પોતોનું પ્રદાન શું હતું. તેને એ પણ સમજાયું કે જીમને એકલા રહેવા માટે વધુ સમય જોઈતો હતો. તેણે કરેલા પ્રેમભર્યા ત્યાગને પરિણામે તો તે દૂર જઈ શકતો નહોતો અને એ રીતે ઝડપથી અને લચક સહિત પાછો પણ ફરી નહોતો શકતો અને તેનું તેના પર તદ્દ આધારિત રહેવાનું પોતોનું વલણ પણ તેને ગૂંગળાવતું હતું.

હવે લીસાએ પોતાને આનંદ આપતી પ્રવૃત્તિઓ જીમના વિના પણ કરવાનું શરૂ કર્યું. પોતે જે કરવા માગતી હતી તેમાંની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ તેણે શરૂ કરી. એક વખતે પોતાની સ્ત્રીમિત્રો સાથે તે રેસ્ટોરાંમાં જમવા પણ ગઈ. એક બીજી રાત્રે તે નાટક જોવા પણ ગઈ. ફરી કોઈ એક રાત્રે એક જણના જન્મદિવસની પાર્ટીમાં પણ જઈ આવી.

નાના ચમત્કારો

તેને એ વાતે ખૂબ જ વિસ્મય થવા લાગ્યું કે કેટલી ઝડપથી જીમ સાથેના તેના સંબંધો બદલાવા લાગ્યા. જીમ હવે તેનામાં વધુ રસ લેતો અને ધ્યાન આપતો બન્યો. બે ત્રણ અઠવાડિયામાં જ જીમ પોતે પહેલાં હતો તેવો બનવા લાગ્યો. તેને પણ આનંદની પ્રવૃત્તિઓ લીસા સાથે કરવાની ઇચ્છા થવા લાગી અને તે માટે તે સમય ઠરાવવા પણ લાગ્યો. તેને તેની હેતુપૂર્ણતા ફરીથી પ્રાપ્ત થઈ હતી.

સલાહના સેશન વખતે જીમ કહે, "મને એટલી રાહત થાય છે. મને પ્રેમ કરે છે કોઈ... લીસા જ્યારે ઘેર ફરે ત્યારે મને જોઈને કેટલી ખુશ થઈ ઊઠે છે. જ્યારે તે નથી હોતી ત્યારે તેનો વિરહ પણ મીઠો લાગે છે. ફરીથી કશીક 'લાગણી'નો અનુભવ જ કેટલો સુંદર છે. હું તો જાણે એ અનુભૂતિ જ ભૂલી ગયો હતો. પહેલોં તો એમ જ લાગતું કે હું જે કરું તે પૂરતું જ નહોતું. લીસા મને બધી વસ્તુ કરવા કહેતી રહેતી, શું કરવું તે કહેતી, પ્રશ્નો પૂછ્યા કરતી."

લીસા કહે, 'મને ખ્યાલ આવ્યો છે કે હું મારી વ્યથા માટે જીમને દોષી ગણતી હતી, પણ મેં પોતે મારી ખુશી માટે જવાબદારી ઉપાડી લીધી ત્યારે જીમ પણ જાણે વધુ શક્તિશાળી અને જીવતં બન્યો હોય તેવું જણાયું. એક ચમત્કાર જ હતો એ.'

નજદીકીના ચક્રમાં ઘોંચ મારવી

પોતાના પુરુષ સાથીદારના નજદીકીના પ્રાકૃતિક ચક્રમાં સ્ત્રી અજાણતાં જ બે રીતે ઘોંચ મારી શકે છે. તે બે છે: (૧) જ્યારે તે દૂર જતો હોય ત્યારે તેની પાછળ પડવું, અને (૨) દૂર જવા માટે તેને સજા કરવી.

નીચે કેટલીક સામાન્ય રીતો આપી છે જ્યારે 'સ્ત્રી પુરુષની પાછળ પડે' છે અને તેને દૂર જતાં રોકી રાખે છે:

પાછળ પડવા જેવું વર્તન

1. **શારીરિક:**

જ્યારે પુરુષ દૂર થવા લાગે ત્યારે તેની પાછળ તે શારીરિક રીતે પડે છે. તે બીજા ઓરડામાં જાય તો સ્ત્રી પણ પાછળ જાય. અથવા લીસા અને જીમના કિસ્સામાં જોયું તેમ, પોતાને જે કરવું છે તે નથી કરતી કારણ કે તેને પોતાના સાથીદારની સાથે ને સાથે રહેવું છે.

2. **ભાવનાત્મક:**

જ્યારે પુરુષ દૂર થવા લાગે, ત્યારે તે ભાવનાત્મક રીતે તેનો પીછો કરે છે. તેની તે સતત ચિંતા કરે છે. તેને વધુ સારું લાગે તે માટે તેની મદદ કરવા ઇચ્છે છે. તેને માટે તેને દિલગીરીની લાગણી થયા કરે છે. ખૂબ ધ્યાન આપીને અને વખાણ કરી કરીને તે પુરુષને ગૂંગળાવે છે.

ભાવનાત્મક પીછો કરવાની અન્ય રીત તે પુરુષને દૂર થતો અટકાવવા વાપરે છે! તેની એકલા રહેવાની જરૂરિયાતને તે નાપસંદગીની મહોર મારે છે. આ નાપસંદગી જાહેર કરીને તે લાગણીના માર્ગે તેને પાછો પોતાની પાસે ખેંચે છે.

વળી અન્ય રીત છે કે જ્યારે તે દૂર થાય ત્યારે તેના પ્રત્યે ખૂબ લાગણીથી જોવું કે દુ:ખી થયાનો ભાવ મોં પર લાવવો. આ રીતે વર્તીને તે નજદીકીની માગણી કરે છે, અને તે પુરુષને બંધનકર્તા જણાય છે.

3. **માનસિક:**

માનસિક રીતે સ્ત્રી પુરુષને પાછો ખેંચવા ચાહે તેથી દોષભાવના ધરાવતા પ્રશ્નો તેને પૂછે છે, "તું મારી સાથે આમ કઈ રીતે વર્તી જ શકે?" કે પછી 'તને થયું છે શું?' કે 'તું દૂર જાય તો મને કેટલું દુઃખ થાય છે તે સમજતો નથી?'

બીજી પદ્ધતિ છે: તેને પ્રસન્ન કરીને પાછા વાળવાની, તે વધુ પડતી મોકળાશ આપે છે. તે સંપૂર્ણ બનવા પ્રયત્નો કરે છે, જેથી પુરુષને દૂર જવાનું કોઈ કારણ ન મળે. તે પોતાના વ્યક્તિત્વને બાજુ પર મૂકી દે છે, અને પુરુષને જેવી તે હોવી જોઈએ એવું સમજે છે તેવી બનવા પ્રયત્નો કરે છે.

તે પોતાની નાવને હોલક ડોલક કરતાં કે અસુરક્ષિત ડરે છે કે તેવું થવાથી પુરુષ દૂર જતો રહેશે. માટે તે પોતાની સાચી લાગણીઓ અંકુશમાં રાખી લે છે અને પુરુષ વ્યથિત થાય તેવું કશું કરવાનું ટાળે છે.

સ્ત્રી પોતાના પુરુષની નજદીકીની પ્રાકૃતિક ચક્રમાં બીજા પ્રકારની જે અજાણતા ઘોંચ મારે છે એ છે દૂર જવા માટે સજા આપવી. નીવે કેટલીક સામન્ય રીચે બતાવી છે જેમાં સ્ત્રી પુરુષને દૂર જવા માટે 'સજા' કરે છે, પણ છેવટે તેને પાછો ફરતાં જ રોકે છે અને તેની સામે ખુલ્લા હૃદયનો બનતાં પણ રોકે છે:

સજા કરનાર લાગે તેવાં વર્તન

1. **શારીરિક:**

જ્યારે તે સ્ત્રી પર ફરીથી ભાવ દર્શાવવા ઇચ્છે છે ત્યારે તે પુરુષને જાકારો આપે છે. તેના શારીરિક પ્રેમને તે ઠેલી દે છે. કદાચ જાતીય સમાગમની

બાબતે પણ તે જાકારો દેવા લાગે છે. તેને પોતાની નજીક આવવા કે અડવા દેવા પણ તે તૈયાર નથી. તે કદાચ તેને મારી પણ બેસે કે ચીજોની તોડફોડ કરે જેથી પોતાની નારાજગીને દર્શાવી શકે.

જ્યારે પુરુષને દૂર થવા માટે આવી 'સજા' મળ છે, ત્યારે તે ફરી એ માટે પ્રયત્ન કરતાં ડરવા માંડે તેમ બને. હવે ભવિષ્યમાં તે દૂર જતાં ભય પામે છે. આ પ્રાકૃતિક ચક્રને ફરતાં રોકવામાં આવે તો તેનું બીજું પરિણામ ક્રોધ પણ આવે છે, જે તેને પોતાની નજદીકી વિશેની ઇચ્છાને તેના હૃદયમાં સ્પષ્ટ જણાવા દેતો નથી. તેથી, જ્યારે તે દૂર જાય ત્યારે પાછો ન આવે તેમ પણ બની શકે.

2. **ભાવનાત્મક:**

જ્યારે તે પાછો આવે ત્યારે સ્ત્રી દુ:ખી હોય અને તેને દોષી ઠરાવતી હોય. તેના પ્રત્યે દેખાડેલી બેપરવાઈ માટે તે માફી ન આપે. સ્ત્રીને ખુશ કરવા તે હવે કશું ન કરી શકે. તેને સંતોષ આપવામાં પોતે ઊણો ઊતર્યો છે એમ માને અને પછી પ્રયત્નો જ છોડી દે.

જ્યારે તે પાછો ફરે ત્યારે સ્ત્રી અમુક શબ્દો, બોલવાની લઢણ અને અમુક રીતે જોઈ રહેવાની પદ્ધતિ વડે પોતાની નારાજી દર્શાવી શકે છે. આ 'સજા' જ છે.

3. **માનસિક:**

જ્યારે તે પાછો ફરે ત્યારે સ્ત્રી પોતાને ખુલ્લા હૃદયની કરતી નથી, પોતાની લાગણીઓ વહેંચતી નથી. તે ઠંડી પડે છે અને પુરુષ ખુલ્લા હૃદયનો બનતો નથી, વાતો કરતો નથી તે વાતે માઠું લગાડે છે.

સ્ત્રી હવે પુરુષ પર વિશ્વાસ રાખતી નથી, અને સાંભળવાની એક તક આપતી નથી, જેથી તે કદાચ 'સારો' ગણાઈ ન જાય. જ્યારે તે ખુશીખુશી સ્ત્રી પાસે પાછો ફરે ત્યારે તેને કૂતરાના ઘરમાં એટલે કે આઘો રાખવામાં આવે!

દૂર થવા માટે તેને સજા મળતી જણાય તો પુરુષને એમ લાગે કે દૂર થવાથી સ્ત્રીનો પ્રેમ તે ખોઈ બેસશે. જો તે દૂર થવા લાગે તો તે સ્ત્રીના પ્રેમને લાયક નથી એવું તેને જણાશે. એટલે તે ફરી પ્રેમને માટે સ્ત્રીની નજીક આવવામાં તે ભય અનુભવી શકે, કેમ કે તે માની લે છે કે તેને જાકારો જ મળવાનો છે. આ જાકારાનો ભય તેને પોતાની ગુફાની મુલાકાતમાંથી પાછા ફરતાં રોકી લે છે.

પુરુષનું અતીત તેના નજદીક ચક્ર પર કઈ રીતે અસર કરે

પુરુષની આ પ્રાકૃતિક સ્થિતિમાં કદાચ તેના બાળપણ દરમિયાન જ ઘોંચ પડી હોય તેમ હોઈ શકે. તે દૂર થઈ જતાં ડરતો હોય કારણ કે તેણે પોતાના પિતાની દૂર થવાની પ્રક્રિયાને અંગે માતાની નારાજગી જોઈ હોય. આવો પુરુષ કદી એ સમજ્યો ન હોય કે દૂર જવાની ક્રિયા તો તેની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. કદાચ તે અજાણતાં જ દૂર જવાની પ્રક્રિયાને વાજબી ગણાવવાની દલીલો શોધતો રહે.

આ રીતનો પુરુષ કદાચ તેના વ્યક્તિત્વમાંના સ્ત્રીત્વનો વધુ વિકાસ કરતો હશે, પણ તેમાં તે પોતાની મર્દાની શક્તિનો ભોગ જ આપી રહે છે. તે સ્ત્રીને પ્રસન્ન રાખવા પ્રયત્નો કરતો રહે છે અને પ્રેમ કરે છે પણ તેમ કરતાં કરતાં તે પોતાની મર્દાના જાતને ખોઈ બેસે છે. દૂર જવામાં તે પોતાને દોષી માને છે. શું થયું છે તે જાણ્યા વિના તે પોતાની કામના, શક્તિ એને સ્વાભાવિક આવેગો પણ ખોઈ નાખે

છે; તે પરોક્ષ બને છે અથવા વધુ પડતો આધારિત.

એકલો રહેતા કે પોતાની ગુફામાં જતાં તેને ભય જણાય છે. તે માને છે કે તે એકલો રહેવાનું પસંદ નથી કરતી, કારણ કે અંદરખાને તેને ભય છે કે તે પ્રેમને ખોઈ બેસશે. બાળપણમાં તેણે અનુભવી લીધું છે કે તેના પિતાને કે તેને પોતાને માતા તરફથી આવો જાકારો મળતો હતો.

કેટલાક પુરુષોને જાણ નથી હોતી કે કઈ રીતે દૂર જવું, તો કેટલાક પુરુષોને જાણ નથી હોતી કે નજદીક કેવી રીતે આવવું. શક્તિશાળી પુરુષ, મેચોમેન, માટે દૂર જવું સહેજે અઘરી વાત નથી. માત્ર તે પાછો ફરી નથી શકતો અને ખુલ્લા દિલનો બની નથી શકતો. અંદરખાને તેને ભય હોઈ શકે કે તે પ્રેમને લાયક નથી. નજદીક જવામાં અને વધુ પડતી પરવા કરવાથી તે ડરે છે એને એ ખ્યાલ જ નથી કે જો તે વધુ નજીક જશે તો તેનું કેટલું સ્વાગત થશે. સવેદનશીલ પુરુષ કે મેચોમેન, બન્ને જણ પોતાની પ્રાકૃતિક નજદીકી ચક્રમાં રહેલ વિધેયાત્મક ચિત્ર અને અનુભવને ચૂકી જાય છે.

આ નજદીકી ચક્રને સમજવું પુરુષ અને સ્ત્રી બન્ને માટે ખૂબ અગત્યનું છે. પોતાની ગુફામાં થોડો વખત વિતાવવાની બાબતે કેટલાક પુરુષો ગુનાહિત લાગણી ધરાવે છે અથવા પોતે થોડા દૂર થઈ જઈને ફરી ઝડપ અને લચક સાથે પાછા ફરે છે એ પ્રક્રિયાથી કેટલાક પુરુષો ગૂંચવાય છે. તેઓ ભૂલથી માની પણ બેસે છે કે તેમનામાં કશીક ખોટ આવી છે. પણ જ્યારે સ્ત્રી અને પુરુષ સાચી વાત-રહસ્ય- જાણી લે છે ત્યારે ખૂબ રાહતનો અનુભવ કરે છે.

શાણા પુરુષો અને સ્ત્રીઓ

સામાન્ય રીતે તો પુરુષોને ખ્યાલ નથી આવતો કે તેઓ અચાનક દૂર જવા

માંડે અને પછીથી પાછા ફરે તે પ્રક્રિયાનો સ્ત્રી પર શું પ્રભાવ પડે છે. પોતાની નજદીકી ચક્રની અસર અંગે જાણ્યા પછી પુરુષ એ વાતનું મહત્ત્વ સમજી શકે છે કે સ્ત્રીને ગંભીરતાથી સાંભળવી જરૂરી છે તે સ્ત્રીમાં રસ ધરાવે છે, તેની પરવા કરે છે એવી ધરપત આપવાની સ્ત્રીની જરૂરિયાતને તે હવે સમજે છે અને તેને માન પણ આપે છે. જ્યારે તેને પોતે દૂર જવાની જરૂર નથી જણાતી ત્યારે આ શાણો પુરુષ પોતાની સ્ત્રી સાથીદારને તે કેવી લાગણી અનુભવે છે એમ પૂછીને વાતચીત કરવાની પહેલ પણ પછીથી કરે છે.

પોતાના આ ચક્રને પણ તે સમજવા લાગે છે, અને જ્યારે તે દૂર જવા લાગે ત્યારે ધરપત પણ આપી જાય છે કે 'હું પાછો આવી જઈશ.' એ કહી શકે છે 'મારે એકલા રહેવા થોડો સમય જોઈએ છે, પછી આપણે કોઈ બીજી ખલેલો વિના જ સાથે સાથે વિશિષ્ટ સમય વિતાવીશું'. અથવા, જ્યારે તે બોલતી હોય ત્યારે તે જો દૂર થવા લાગ્યો હોય તો તે કહી શકે, "મારે આ વાત પર થોડો વિચાર કરવાની જરૂર છે, અને પછી આપણે ફરીથી વાતો કરીશું."

પુરુષ પોતાની નજદીકી ચક્રને

સમજવા લાગે છે અને સ્ત્રીને

પોતે દૂર થવા લાગે ત્યારે ધરપત

આપે છે કે તે પાછો ફરશે જ.

જ્યારે દૂર ગયેલો પુરુષ ફરીથી વાતો કરવાને પાછો ફરે ત્યારે સ્ત્રી કદાચ જાણવા ચાહે કે તે શા કારણે દૂર ગયો. જો તે આ મુદ્દે ચોક્કસ જાણતો ન હોય, જે સામાન્ય રીતે બને છે, તો તે કહી શકે, 'મને ખાસ જાણ તો નથી. મારે પોતાને માટે થોડો વખત જોઈતો હતો, પણ ચાલ આપણી વાતચીત આગળ જ

વધારીએ.'

એ પુરુષ જાણે છે કે સ્ત્રીને સાંભળવાની જરૂરિયાત વધારે છે અને જ્યારે તે દૂર થઈ ન જતો હોય ત્યારે તેને સાંભળવી એવી તેની પોતાની જરૂરિયાત છે. વળી, સાંભળવાથી તેને પણ એ વાતની સભાનતા મળે છે કે તે આ વાતચીતમાં કઈ બાબતની વહેંચણી કરવાની ઇચ્છા રાખે છે.

વાતચીતની પહેલ કરવામાં શાણી સ્ત્રી એ શીખે છે કે પુરુષ વાત કરે તેવી માગણી ન કરવી, પણ માગણી એ કરવી કે પુરુષ તેની વાત ધ્યાનથી સાંભળે. આમ તેનો વાતનો ભાર બદલાવાથી પુરુષ પરનું દબાણ ઓછું થઈ જાય છે. સ્ત્રી પોતે પણ હૃદય ખોલતાં શીખે છે અને પુરુષ પણ તેમ જ કરે એવી માગણી મૂક્યા વિના જ હવે પોતાની લાગણીઓને વહેંચે છે.

સ્ત્રીને વિશ્વાસ છે કે ધીરે ધીરે પુરુષ પણ જ્યારે સમજશે કે તેનો સ્વીકાર થયો છે, તો તે સ્ત્રીની લાગણીઓને સાંભળશે અને પોતાનું હૃદય પણ ખોલશે. તે પુરુષની પાછળ નથી પડતી કે નથી તેને સજા ફટકારાતી. તે સમજે છે કે તેની આટલી ઊંડી લાગણીઓની અભિવ્યક્તિને લીધે પણ કોઈવાર પુરુષની દૂર જવાની જરૂરિયાત અચાનક ઊભી થાય છે અને તેના બીજા કોઈ સમયે જ્યારે તે પાછો ફરતો હોય ત્યારે પુરુષ પણ તેની એવી ઊંડી લાગણીઓને સાંભળવાની શક્તિ ધરાવે જ છે. આ શાણી સ્ત્રી નથી પીછેહઠ કરતી, નથી ત્યાગી દેતી, કે નથી ભાંગી પડતી. તે ખૂબ જ ધીરજ અને પ્રેમથી એક જાણકારી સાથે કામ કરતી રહે છે, જે બહુ ઓછી સ્ત્રીઓ પાસે હોય છે.

7

અને સ્ત્રીઓ જાણે તરંગો જેવી

સ્ત્રી જાણે એક તરંગ જેવી હોય છે. જ્યારે તેને લાગે કે તેને કોઈ પ્રેમ કરે છે, ત્યારે તેના પ્રત્યેના સન્માનમાં ઉછાળો આવે છે, અને નહિ તો ઓસરી જાય છે. જાણે એક તરંગ! જ્યારે તે ખૂબ સારી માનસિક સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે એક શિખરે પહોંચે છે, પણ અચાનક જ તેનો મૂડ બદલાઈ જાય અને તે તરંગની જેમ નીચે તૂટી પડે છે. જોકે આ નીચે તૂટવાની વાત પણ થોડા સમય પૂરતી જ રહે છે. છેક તળિયે સુધી નીચે તે પહોંચે ત્યારે ફરી તેનો મૂડ ઊંચકાય અને તે ફરીથી પોતાને વિશે સારી સ્થિતિનો વિચાર કરી શકે છે. તેનો તરંગ આપોઆપ ઉપર ચડવા લાગે છે.

જ્યારે તેનો તરંગ ઉપર ચડતો હોય ત્યારે સ્ત્રીને લાગે છે કે તેની પાસે વિપુલ પ્રમાણમાં આપી શકાય તેટલો પ્રેમ છે, પણ જ્યારે તરંગ નીચે ઊતરી રહ્યો હોય ત્યારે તે પોતાની અંદર એક ખાલીપણું અનુભવે છે અને ત્યારે તેને પ્રેમથી ભરી દેવાની તેને જરૂરિયાત પડે છે. આ નીચે ઊતરતાં તરંગના સમયે દિલની સાફસૂફી

કરી લેવાનો સમય છે.

તરંગના ઉપર જવાના સમયે જો સ્ત્રી પોતાની કોઈ નકારાત્મક ભાવનાઓ દબાવી દઈને અને પોતાને વંચિત રાખીને વર્તે જેથી તે વધુ પ્રેમ આપી શકે તો જ્યારે તરંગ નીચે આવે ત્યારે તે સ્વયં આ નકારાત્મક ભાવનાઓ અને અસંતુષ્ટ જરૂરિયાતોનો અનુભવ કરવા લાગે છે. આ સમયે તેની મુખ્ય જરૂરિયાત છે કે તે પોતાના પ્રશ્નો વિશે વાતો કરે, અને તેને કોઈ સાંભળે અને સમજે.

મારી પત્ની બૉની આ નીચે ઊતરતા તરંગને જાણે 'ઊંડા અંધારા કૂવામાં ઊતરતાં' હોઈએ એવો અનુભવ કહે છે. જ્યારે સ્ત્રી આ રીતે પોતાના 'કૂવા'માં ઊતરતી હોય, ત્યારે તે સભાનતા સાથે પોતાના અજ્ઞાત મનમાં ઊતરતી હોય છે, અને તેને એક ધૂંધળી અને અંધારાની લાગણી થતી રહે છે. અચાનક જ તે પોતાના મનમાં ઘણી બધી સમજાય નહિ તેવી અને અસ્પષ્ટ ભાવનાઓથી ઘેરાઈ જવાની લાગણી અનુભવવા માંડે છે. તે કદાચ ખૂબ નિરાશા અનુભવે કે તે એકલી પડી ગઈ છે અને તેને આધાર આપનાર કોઈ નથી. પણ થોડા જ સમયમાં, છેક તળિયે પહોંચીને, જો તેને અહેસાસ મળે કે તેને કોઈ પ્રેમ કરે છે, તેને ટેકો આપનાર છે, તો ફરીથી આપોઆપ તે નીચે ઉતરી ગઈ હોય તેમાંથી આપમેળે ઉપર આવશે અને પોતાના સંબંધોમાં ફરીથી પ્રેમભાવના રેલાવશે.

સ્ત્રીના સ્વમાનની ભાવના એક તરંગની

જેમ ઉપરતળે થતી હોય છે. જ્યારે તે

છેક તળિયે પહોંચે ત્યારે દિલની સાફસૂફી

કરી લેવાનો સમય પણ આવી પહોંચ્યો છે.

સ્ત્રીની પ્રેમ મેળવવા અને સંબંધોમાં પ્રેમ આપવાની શક્તિ એ સામાન્ય રીતે તે પોતાને કેવી સ્થિતિમાં અનુભવે છે તેના ઉપર આધારિત હોય છે. જ્યારે તે પોતાની જાતને એટલી બધી સજ્જ નથી ગણતી ત્યારે પોતાના સાથીદાર માટે પણ એટલી બધી સ્વીકૃતિ કે કદર અનુભવી નથી શકતી. નીચે જવાના તેના સમયે તેને ગભરામણ થાય છે અને લાગણીની દૃષ્ટિએ પણ તે વધુ પડતી સંવેદનશીલ પ્રતિક્રિયા અનુભવે છે. જ્યારે તેનો તરંગ છેક તળિયે બેસી જાય છે ત્યારે તે સૌથી વધુ ભેદ્ય બને છે અને તેને પ્રેમની જરૂર પણ એ સમયે સૌથી વધુ જ હોય છે. એ બહુ જ અગત્યનું છે કે આ સમયે તેનો સાથીદાર ખૂબ સમજદારી દાખવે અને તેની જરૂરિયાત સમજે, નહિ તો તે સ્ત્રી પાસેથી ગેરવાજબી માગણીઓ કરતો જ રહેશે.

તરંગનો પ્રતિભાવ કઈ રીતે આપવો

જ્યારે એક પુરુષ સ્ત્રીને પ્રેમ કરે છે ત્યારે સ્ત્રી સંતુષ્ટ, પ્રેમભરી અને ખૂબ તેજસ્વી બને છે. પુરુષો નિર્દોષપણે ધારી લે છે કે આ તેજ હંમેશાં રહેશે, પરંતુ તેના આ તેજને સતત ચળકતું રહેવાનું માનવું એ જાણે એમ ધારી લેવા જેવું છે કે આબોહવામાં કદી બદલાવ નહિ આવે અને સૂર્ય પણ આખો વખત તેજ વેર્યા કરશે. જીવન તો કેટલાંક પ્રાકૃતિક ચક્રોથી જ ચાલે છે, તેનાથી ભરપૂર છે. જેમ કે દિવસ અને રાત, ગરમી અને ઠંડી, ગ્રીષ્મ અને શરદ, વસંત અને પાનખર, વર્ષા અને સ્વચ્છ આકાશ! એ જ રીતે પોતાના સંબંધોમાં પણ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પાસે પોતાનાં ચક્રો છે, ગતિ છે, લય છે. પુરુષ પાછો હઠે છે, અને ફરી નજીક આવી પહોંચે છે, જ્યારે સ્ત્રી ઉપર ઊઠે છે અને નીચે આવી જાય છે આ તેમની પોતાને અને બીજાને પ્રેમ કરવાની ગતિ છે, લય છે.

સંબંધોમાં પુરુષ દૂર જાય છે, અને

ફરી નજીક આવે છે, જ્યારે સ્ત્રી

પોતાને અને અન્યને પ્રેમ કરવામાં

ઉપર ઊઠે છે, અને પછી નીચે ઊતરી જાય છે

પુરુષ ધારી લે છે કે સ્ત્રીના મૂડમાં આવેલ અચાનક પરિવર્તન માત્ર તેના જ વર્તનને કારણે છે. જ્યારે સ્ત્રી ખુશ હોય ત્યારે તેને માટે પણ પોતાને જ જવાબદાર ગણે છે, અને સ્ત્રી ખુશ ન હોય તેની જવાબદારી પણ તે પોતાને શિરે લે છે. વધુ સારી સ્થિતિ કઈ રીતે ઊભી કરવી તે જાણતો ન હોવાથી પુરુષ ગૂંચવાયા કરે છે. એક મિનિટે સ્ત્રી ખૂબ ખુશ જણાય છે, તેથી તેને લાગે છે કે તે સારું કામ કરી રહ્યો છે પણ બીજી જ મિનિટે સ્ત્રી દુ:ખી જણાય છે. પુરુષને આથી આઘાત લાગે છે કારણ કે હમણાં જ તો તેને લાગેલું કે પોતે સારું કામ કરી રહ્યો છે.

તેને 'ફિક્સ' કરવા પ્રયત્ન ન કરો

બિલ અને મેરીનાં લગ્નને છ વર્ષ થયાં હતાં. મેરીમાં આ તરંગના ભાતની બિલે નોંધ લીધી હતી, પરંતુ તેમાં તે કશું સમજતો ન હોવાથી તેણે તેને 'ફિક્સ' કરવા સુધારવાના પ્રયત્નો કર્યા. પણ એથી તો વાત વણસી ગઈ. બિલને લાગ્યું કે મેરીમાં જે તરંગો જણાય છે તે કશુંક અજુગતું છે, ખોટું થઈ રહ્યું છે. તેથી તે તેને સમજાવતો રહેતો કે મેરીએ વ્યથિત થવાની કશી જરૂર નથી. પણ મેરીને આવાં કથનોથી તેની ગેરસમજ થતી લાગી અને તે વળી વધારે હતાશ બની.

બિલને હતું કે તે તો બધું સુધારી રહ્યો હતો, 'ફિક્સ' કરી રહ્યો હતો, પણ

ખરું જોતાં મેરીને વધુ સારું લાગવાની સંભાવનાને તે અટકાવી રહ્યો હતો. જ્યારે સ્ત્રી પોતાના 'કૂવા'માં ઊતરે ત્યારે પુરુષે એ શીખવું જોઈએ કે આ સમયે તેને પુરુષની સૌથી વધુ જરૂર છે, અને આ સ્થિતિ કોઈ પ્રશ્ન કે સમસ્યા નથી જેને સુધારવી પડે કે જેનો ઉકેલ શોધવો પડે. બલ્કે આ એક એવી તક છે જેમાં તેને બિનશરતી પ્રેમ આપીને ટેકો આપી શકાય.

બિલ કહે, "મારી પત્નીને હું સમજી શકતો નથી. ઘણાં અઠવાડિયાં સુધી તો મેરી એક ખૂબ જ સરસ સ્ત્રી જેવી હોય છે. મને અને બધાને તે પુષ્કળ અને બિનશરતી પ્રેમ આપતી રહે છે. પછી સાવ અચાનક તે એ વાતે ખૂબ દબાણનો અનુભવ કરે છે કે બીજા માટે તે કેટલું બધું કરતી રહે છે, અને એની શરૂઆત મારા પ્રત્યેની નારાજગીથી થાય છે. એ દુ:ખી હોય તે મારો વાંક નથી. હું એ વાત તેને સમજાવવા લાગું પણ તે જ વખતે અમારો મોટો ઝઘડો થઈ જાય છે."

બીજા પુરુષોની જેમ બિલ પણ ભૂલથી એવા પ્રયત્નો કરે છે કે જેથી તેની સાથીદારનો મૂડ નીચે ન ઊતરી જાય, તે દુ:ખી ન થાય. તેને બચાવવા માટે તે તેને ઉપર ખેંચવા મથે છે પણ એ વાત તે સમજ્યો કે જાણતો નથી કે એની પત્નીને નીચે-તદ્દન નીચે ઊતરવાની જરૂર છે જેથી તે ફરીથી ઉપર આવી શકે.

જ્યારે તેની પત્ની મેરી આમ હતાશા અનુભવવા લાગે ત્યારે તેનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે તેને ખૂબ દબાણ જણાય છે. તેની વાતને પ્રેમથી, ઉષ્માથી અને તદનુભૂતિથી સાંભળી લેવાને બદલે બિલ એના મૂડને ઉપર લાવવા તેને સમજાવે છે કે તેણે કયાં કારણોથી આમ વ્યથિત થવું ન જોઈએ.

પણ એણ આમ વ્યથિત ન થવું જોઈએ એવી શિખામણની સ્ત્રીને આ સમયે સહેજે જરૂર નથી હોતી, જ્યારે તેનો મૂડ નીચે જ રહ્યો હોય છે. આ વખત

એવો છે જ્યારે સ્ત્રીની જરૂરિયાત કંઈક જુદી જ છે. તેની ભાવનાની વહેંચણી કરવી, અને તેને થતા અનુભવ અંગે તદનુભૂતિ મેળવવી. પુરુષ આ બાબત પૂરેપૂરી ન પણ સમજી શકે કે શા કારણે સ્ત્રી આટલું દબાણ અનુભવે છે, કમ સે કમ તે સમયે પુરુષ તેને પોતાનો પ્રેમ, ધ્યાન અને ટેકો તો જરૂર આપી શકે.

પુરુષની ગૂંચવણ

સ્ત્રીઓ તરંગ જેવી કઈ રીતે હોય છે તે શીખ્યા પછી પણ બિલની ગૂંચવણ ચાલુ જ રહી. જ્યારે થોડા સમય બાદ તેણે પત્નીને 'કૂવા'માં ઊતરતી જાણી ત્યારે તેની વાત સાંભળવાનો અભ્યાસ તેણે કર્યો. જ્યારે મેરીએ પોતાને પરેશાન કરતા કેટલાંક પ્રશ્નોની વાતો કરી ત્યારે તેને 'ફિક્સ' કરવાનાં સૂચનો ન આપવાનો પણ તેણે અભ્યાસ કર્યો. તેને વધુ સારું લાગે તે માટે પણ કશાં સૂચનો તેણે કર્યા નહિ. પણ જ્યારે વીસેક મિનિટ વીતી ગઈ છતાં મેરી સ્વસ્થ થતી ન જણાઈ તેથી બિલ ફરીથી વ્યથિત થયો, ગૂંચવાયો.

તે મને કહે, "પહેલાં તો મેં એને સાંભળી, અને તે જાણે ખુલ્લું હૃદય રાખતી હોય અને વધુ વહેંચણી કરતી હોય એમ લાગ્યું. પણ ત્યાર પછી તે તો વળી વધુ જ વ્યથિત થતી જણાઈ. એમ લાગવા માંડ્યું કે જેમ જેમ હું વધુ સાંભળતો ગયો તેમ તેમ તે વધુ વ્યથિત થતી ગઈ અને છેવટે અમારી વચ્ચે મોટી મોટી દલીલો થતી ગઈ."

સાચું પૂછો તો બિલ ભલે મેરીની વાત સાંભળતો હોય, તેમ છતાં તે હજી પણ મેરીના મૂડને 'ફિક્સ' કરવાની જ વેતરણ કરતો હતો. વળી બિલ એ પણ નહોતો સમજતો કે જ્યારે સ્ત્રી પોતાના 'કૂવા'માં જાય ત્યારે જો તેને ટેકો મળતો જણાય તો તરતોતરત જ તે સ્વસ્થ થઈ જાય છે એવું નથી બની જતું. બલ્કે

એવી શક્યતા પણ રહે છે કે એને વધુ ખરાબ લાગતું જાય, પરંતુ એ પણ તેની જ નિશાની છે કે તેણે આપેલો ટેકો સ્ત્રીને મદદરૂપ થતો હતો. ખરી રીતે એ ટેકાની મદદથી સ્ત્રીના મૂડને જલદીથી છેક તળિયે જવામાં મદદ થઈ. જેથી તે ફરીથી બધું સારી રીતે સ્વસ્થ થઈ શકે અને થવાની જ. સાચી રીતે ઉપર આવવા માટે તેને માટે છેક તળિયે જવું પણ એટલું જ જરૂરી છે. આ છે તેનું પોતોનું ચક્ર.

બિલની ગૂંચવણ એ હતી કે જેમ જેમ તે તેને સાંભળતો ગયો તેમ તેમ મેરીની સ્થિતિ અથવા મૂડ વધુ ખરાબ થયો અને તેણે આપેલા ટેકાથી મેરીને કશો લાભ થયો હોય તેમ ન લાગ્યું. તેને ઊલટાનું એ વધુ નિરાશામાં ડૂબતી હોય તેવું જણાયું. આ ગૂંચવણ દૂર કરવા માટે પુરુષે એ વાત યાદ રાખવાની જરૂર છે કે કેટલીકવાર સ્ત્રીને ટેકો આપવામાં તે સફળ થતો હોય છતાં તે તત્કાળ પૂરતી વધુ વ્યથિત બનતી જોઈ શકાય છે. એ વાત સમજીને કે તરંગ છેક તળિયા સુધી પહોંચી ગયા પછી જ ફરી ઉપર ઊઠે છે, તે જ સમયે પોતાની અપેક્ષાઓને જો તે રજૂ કરે, તો આ સહાયતાના કારણે સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ પણ વધુ સારો રહે છે.

સ્ત્રીને ટેકો આપવામાં સફળ

થતો હોવા છતાં શક્ય છે કે

સ્ત્રી વધુ વ્યથિત થતી જણાય.

આ નવી અંતદષ્ટિને કારણે બિલ હવે મેરી સાથે વધુ ધીરજ અને સમજથી કામ કરતો થયો. મેરીને તેના કૂવામાં વધુ મદદ કરીને તેણે એ પણ સમજી લીધું કે એ બાબતે કદી અંદાજ બાંધી શકાતો નથી કે સ્ત્રી કેટલો સમય વ્યથિત રહે છે; કોઈવાર એનો કૂવો ઊંડો હોય છે, અને કોઈવાર ઘણો વધુ ઊંડો.

વારંવાર થતી વાતચીત અને દલીલો

જ્યારે સ્ત્રી કૂવામાંથી બહાર આવી જાય છે ત્યારે તે ફરી પોતાની સામાન્ય પ્રેમભરી પ્રકૃતિ ધારણ કરી લે છે પણ પુરુષો આ વિધેયાત્મક પરિવર્તન વિશે કોઈ વખત ગેરસમજ પણ કરી બેસે છે. લાક્ષણિક રીતે પુરુષ ધારી લે છે કે જે કોઈ પ્રશ્ન સ્ત્રીને સતાવી રહ્યો હતો તે હવે ઉકલી ગયો છે, કે જે આઘાત લાગ્યો હતો તે રૂઝાઈ ચૂક્યો છે, પરંતુ સાચી પરિસ્થિતિ આવી ન પણ હોય. આ એક ભ્રમ પણ હોય. કારણ કે અચાનક જ સ્ત્રી ફરીથી પ્રેમભર્યું અને હકારાત્મક વલણ લેતી જણાય છે ત્યારે પુરુષ માની લે છે તેની બધી સમસ્યાઓ હવે ઉકલી ગઈ હોવી જોઈએ.

પણ જ્યારે તેનો તરંગ ફરીથી નીચે પછડાય છે ત્યારે પુન: એવા જ પ્રશ્નો ઊભા થશે. એમ થવાથી વળી પુરુષ ધીરજ ખોઈ નાખે છે, કારણ કે તેણે ધારી લીધું હતું કે એ પ્રશ્નો તો ઉકલી ગયા હતા, તો હવે ફરી કેમ? તરંગને પૂરી રીતે સમજ્યા વિના હવે તે સ્ત્રીને તેના 'કૂવા'માં મદદ કરવા કે તેની ભાવનાઓને વાજબી ગણવા માટે ફરીથી તે રાજી થતો નથી.

જ્યારે સ્ત્રીના વણઉકલ્યા પ્રશ્નો ફરીથી જાગે ત્યારે પુરુષ અજુગતી રીતે કંઈક આવા શબ્દોથી પ્રતિભાવ આપે:

૧. "આ પ્રક્રિયામાંથી આપણે કેટલીવાર પસાર થવાનું છે?"

૨. "આ બધું હું પહેલાં પણ સાંભળી ચૂક્યો છું."

૩. "મને હતું કે એ નિર્ણય તો આપણે લઈ લીધો હતો!"

૪. "તું હવે એમાંથી ક્યારે છૂટશે?"

૫. "મારે ફરી આ વાત હવે નથી જોઈતી."

૬. "તદ્દન ગાંડપણ! એની એ જ દલીલો આપણે કર્યે રાખીએ છીએ."

૭. "શું તને આટલા બધા પ્રશ્નો છે?"

જ્યારે સ્ત્રી ઊંડે ઊતરે ત્યારે તેના સૌથી વધુ ઊંડા પ્રશ્નો સપાટી પર આવતા હોય છે. એ પ્રશ્નો સંબંધો માટે હોઈ શકે છે, પણ મોટેભાગે તે પ્રશ્નો તેના અતીતના સંબંધો અને બાળપણ સાથે સંકળાયેલા હોય છે. તેના અતીતમાંથી જે કંઈ જખમો રૂઝાવાના બાકી હોય કે પ્રશ્નો ઉકેલવાના રહી ગયા હોય, તે બધા અનિવાર્યપણે અહીં ઊભા થશે. નીચે આપેલ યાદીમાં સામાન્ય રીતે કૂવામાં ઊતરતી વખતે થતી ભાવનાઓ આપેલ છે.

પુરુષ માટે ચેતવણીરૂપ શબ્દો

તેની ભાવના	તેનાં વાક્યો
દબાણનો અનુભવ	'કેટલું કામ કરવાનું છે.'
અસુરક્ષિતતા	'મને વધુ જોઈએ'
માઠું લાગવું	'હું જ બધું કરું છું'
ચિંતા થવી	'પણ તો પેલાનું શું...?'



ગૂંચવણ	'મને સમજાતું નથી કેમ..'
અતિશય થાક	'હવે વધુ હું નહિ કરી શકું'
નિરાશા	'શું કરવું તે સમજાતું નથી.'
ઉદાસીનતા	'પરવા નથી મને, તારે જે કરવું હોય તે કર'
માગણી	'તારે આમ કરવું જ જોઈએ...'
પોતાની અંદર દબાવવું	'ના, મારે નથી કરવું...'
અવિશ્વાસ	'તેનો શો અર્થ થયો?'
નિયંત્રણ મૂકવું	'વેલ, શું તેં...'
નાપસંદગી બતાવવી	'તું કેવી રીતે ભૂલી ગયો કે...'



આ અઘરા અનુભવના સમયે જો સ્ત્રીને વધુને વધુ ટેકો મળતો જણાય તો તે સંબંધને વધુ વિશ્વાસની નજરે જોશે, પોતાના કૂવાની અંદર-બહાર જવાની યાત્રામાં સંબંધને લઈને સંઘર્ષ ઊભો નહિ થાય કે જીવનમાં પણ સંઘર્ષ નહિ થાય. પ્રેમભર્યા સંબંધનો આ જ તો આશીર્વાદ છે.

પોતાના કૂવામાં સ્ત્રી જ્યારે હોય ત્યારે તેને મળતો ટેકો સ્ત્રી એક વિશિષ્ટ ભેટ તરીકે ગણીને તેની ખૂબ કદર કરે છે. ધીમે ધીમે તે પોતાના અતીતની જકડમાંથી પણ છૂટવા લાગશે. અલબત્ તેનો મૂડ ઉપરતળે થતો રહેશે. તેના

પ્રાકૃતિક ચક્ર અને લયને કારણે, પરંતુ તેના બે છેવાડા વચ્ચે એટલું લાંબું અંતર નહિ હોય, જે તેના પ્રેમાળ સ્વભાવને પ્રભાવિત કરી જાય.

જરૂરિયાત સમજવી

સંબંધોના વિષયની મારા સેમિનાર દરમિયાન ટોમે ફરિયાદ કહી, 'અમારા સંબંધની શરૂઆતમાં સુઝન એટલી મજબૂત જણાઈ, પણ અચાનક જ તેને ઘણી જરૂરિયાત પડવા લાગી. મને યાદ છે કે હું તેને ધરપત આપ્યા કરતો કે હું તેને પ્રેમ કરું છું અને મારે માટે તે ખૂબ મહત્ત્વની વ્યક્તિ છે. ખૂબ વાતો કર્યા પછી એ અવરોધ તો દૂર થયો. પણ એક મહિના પછી ફરીથી સુઝનને એ જ અસુરક્ષિતતા જણાવા લાગી. મને તો થયું કે જાણે પહેલી વખતે તેણે મને સાંભળ્યો જ નહોતો. મને એટલી નાસીપાસી થઈ કે અમારી વચ્ચે મોટો ઝઘડો થઈ ગયો.'

ટોમને એ વાતે આશ્ચર્ય થયું કે એનો આવો અનુભવ એકલાનો નહોતો. બીજા ઘણા પુરુષોને થતા પોતાના સંબંધોમાં આવો અનુભવ થયો જ હતો. જ્યારે ટોમની મુલાકાત સુઝન સાથે થઈ હતી ત્યારે તેનો તરંગ ઉપર જતો હતો. જેમ જેમ તેમનો સંબંધ આગળ વધ્યો તેમ ટોમ પ્રત્યેનો સુઝનનો પ્રેમ વધતો ગયો. તરંગ તેના શિખરે પહોંચ્યો ત્યાર પછી અચાનક જ સુઝનને જરૂરિયાતનો અનુભવ થયો અને ખૂબ પઝેસિવ થવા લાગી. તેને અસુરક્ષિતતા જણાવા લાગી તેથી તે વધુ ધ્યાન મળે તેમ માગવા લાગી.

આ એ ક્ષણ હતી જ્યારે ઊંડા કૂવામાં નીચે ઊતરી રહી હતી, તેનામાં આવેલા પરિવર્તનનું કોઈ કારણ ટોમની સમજમાં આવ્યું નહિ. કલાકો સુધી સહેજ ગંભીરતાથી ચર્ચા કર્યા બાદ સુઝનને થોડી સ્વસ્થતા જણાઈ. ટોમે

પોતાનો ટેકો આપ્યો હતો, ધરપત આપી હતી, તેથી હવે સુઝનનો તરંગ ફરીથી ઉપર જવા લાગ્યો. મનમાં જ ટોમે રાહત અનુભવી.

આ આપ-લે પછી ટોમને લાગ્યું કે તેણે પોતાના સંબંધમાંનો આ પ્રશ્ન સફળતાથી ઉકેલી નાખ્યો છે. પણ એકાદ મહિના પછી સુઝન ફરીથી હતાશામાં જવા લાગી અને એની એ જ ભાવનાઓ અનુભવવા લાગી. આ વખતે ટોમે બહુ સમજભર્યું કે સ્વીકાર કરતું વર્તન તેની સાથે ન કર્યું. તે અધીરો થઈ ગયો હતો. તેને એ વાતે પોતાનું અપમાન થતું લાગ્યું કે એક મહિના અગાઉ જ જ્યારે તેણે પોતાના પ્રેમની વાત કરીને સુઝનને ધરપત આપી દીધી હતી, તો તે કઈ રીતે ફરીથી તેના પર અવિશ્વાસ કરવા માંડી? પોતાના બચાવના વિચારોમાં અટવાઈને તેણે સુઝનના વારે વારે ફરતા ચક્ર અંગે ગેરસમજૂતી કરી જેમાં સુઝનને તેની ધરપતની જરૂર રહેતી હતી. આને પરિણામે બન્ને વચ્ચે દલીલો થઈ.

આધાર આપતી અંત:દૃષ્ટિ

સ્ત્રીઓ જાણે તરંગ જેવી છે એમ સમજ્યા પછી ટોમને ખ્યાલ આવ્યો કે સુઝનની જરૂરિયાત અને તેની અસુરક્ષિતતાની ભાવનાનું ચક્ર ઉપરતળે થાય તે સમગ્ર પ્રક્રિયા પ્રાકૃતિક છે, અનિવાર્ય છે, અને થોડા સમય પૂરતી જ રહે છે. તેને ખ્યાલ પણ આવી ગયો કે પોતે કેટલો સરળ મનથી માનતો હતો કે સુઝનના હૃદયના ઊંડાણમાં ધરબાયેલા પ્રશ્નોને તેણે માત્ર પોતાના પ્રેમભર્યા પ્રતિભાવોથી એકવારમાં જ ઉકેલી નાખ્યા હતા, તેને કાયમ માટે સાજી કરી દીધી હતી.

જ્યારે સુઝન પોતાના કૂવામાં ઊતરે ત્યારે તેને ટેકો આપવાની વાત ટોમ સફળતાપૂર્વક શીખ્યો તેને પરિણામે સુઝન માટે પોતાની જાતની સારવાર કરવી એ વધુ સરળ બન્યું એટલું જ નહિ તે સમયે ઝઘડો ન કરવો તેવી સમજણ પણ

બન્નેને મળી.

નીચે જણાવેલી ત્રણ બાબતોને લીધે ટોમને આધાર આપતી અંત:દૃષ્ટિ મળી શકી:

૧. પુરુષનો પ્રેમ અને ટેકો સ્ત્રીના પ્રશ્નોનો તત્કાળ ઉકેલ લાવી શકતા નથી. તેમ છતાં, તેનો પ્રેમ સ્ત્રીને તેના કૂવામાં વધુ ઊંડે જવામાં સુરક્ષિતતા આપે છે. સ્ત્રી સતત અને સદા પ્રેમભરી રહે છે એમ માનવું એ નાદાનિયત છે. એના પ્રશ્નો વારે વારે ઊભા થઈ શકે છે એવી પૂરુષે અપેક્ષા રાખવાની છે. દરેક વખતે જોકે તે ટેકો પુરો પાડવામાં કુશળ બનતો જાય છે.

૨. સ્ત્રી કૂવામાં ઊતરવા માંડે તેમાં પુરુષનો કોઈ વાંક કે નિષ્ફળતા કારણભૂત હોતાં નથી. ટેકો આપવા છતાં તેમ થવાને તે અટકાવી શકતો નથી, જોકે એ અઘરા સમયમાં તેને થોડીઘણી મદદ જરૂર પૂરી પાડી શકે છે.

૩. છેક તળિયે પહોંચ્યા પછી ફરીથી ઉપર ઊઠવાની શક્તિ સ્ત્રીમાં છે જ. તેમ કરવા પુરુષે તેને 'ફિક્સ' કરવાની જરૂર નથી. તે ભાંગી નથી જતી, બલ્કે તેને પુરુષનો પ્રેમ, ધીરજ અને સમજદારીની ત્યારે જરૂર રહે છે.

પોતાના કૂવામાં જ્યારે સ્ત્રી અસુરક્ષિતતા અનુભવે છે

જ્યારે સ્ત્રી ખૂબ નજદીકી જોડાણ ધરાવે ત્યારે તરંગની પ્રકૃતિ તેનામાં વધે છે. આ ચક્રમાંથી પસાર થતી વખતે પણ તે અસુરક્ષિતતા ન અનુભવે તેનો ખ્યાલ રાખવાનો છે. નહિ તો તે એ ડોળ કર્યા કરશે કે બધું હંમેશાં સરસ જ છે, અને પોતાની નકારાત્મક ભાવનાઓને દબાવતી જ રહેશે.

જ્યારે સ્ત્રી પોતાના કૂવામાં ઊતરતાં અસુરક્ષાનો અનુભવ કરે છે, ત્યારે

તેની પાસે એક જ વિકલ્પ હોય છે. નજદીકી અને સેકસને ટાળવાં, અથવા તો પોતાની લાગણીઓને કચડે તેવી ટેવો પાડવી જેમ કે દારૂ પીવો, વધુ પડતું ખાવું, વધુ પડતું કામ કરવું કે વધું પડતી કાળજી કર્યા કરવી. એનાં આ વ્યસનો હોય તેમ છતાં તે વારેવારે પોતાના કૂવામાં પડશે તો ખરી જ અને તેવે વખતે તેની લાગણીઓ અત્યંત અનિયંત્રિત રીતે ઉપર આવી જશે.

તમે કદાચ એવાં દંપતીઓની કહાણીઓ સાંભળી હશે જેઓ કદી એકમેક સાથે ઝઘડે નહિ કે દલીલો ન કરે, પણ અચાનક જ બધાના આશ્ર્વર્ય વચ્ચે તેઓ છૂટાછેડાનો નિર્ણય જ લઈ લે. આવા ઘણા બધા કિસ્સાઓમાં, ઝઘડો ટાળવાના હેતુથી સ્ત્રી પોતાની નકારાત્મક લાગણીઓને દબાવતી હોય છે. તેને પરિણામે તે સંવેદનશૂન્ય બને છે અને પોતાના પ્રેમનો તેને અહેસાસ નથી થતો.

પણ, જ્યારે નકારાત્મક લાગણીઓ દબાય છે, ત્યારે તેની સાથે જ વિધેયાત્મક લાગણીઓ પણ દબાઈ જતી હોય છે. અને પ્રેમ મરી પરવારે છે. દલીલો ન થાય કે ઝઘડો ન થાય એ વાત અલબત્ત એક પ્રકારની તંદુરસ્તી છે પણ લાગણી દબાવવી એ તંદુરસ્તી નથી. પ્રકરણ-લ્માં આપણે જોઈશું કે લાગણી દબાવ્યા વિના પણ દલીલો કઈ રીતે ટાળી શકાય છે,

જ્યારે નકારાત્મક લાગણીઓ

દબાવી દેવાય છે, ત્યારે વિધેયાત્મક

લાગણીઓ પણ દબાઈ જતી હોય

છે, અને પ્રેમ મરી પરવારે છે.

ભાવનાત્મક સાફસૂફી

જ્યારે સ્ત્રીનો તરંગ નીચે પછડાય છે ત્યારે મનની અને ભાવનાઓની સાફસૂફી કરવાનો સમય થાય છે. આ ભાવનાત્મક સાફસૂફી અથવા શોધનક્રિયા વિના એક સ્ત્રી ધીરે ધીરે પ્રેમ કરવાની ક્ષમતા અને પ્રેમમાં વિકાસ કરવાની ક્ષમતા ગુમાવતી જાય છે. પોતાની લાગણીઓને નિયંત્રણમાં રાખી મૂકવાથી તેની પ્રાકૃતિક તરંગ ચક્રનો લય અવરોધિત થઈ જાય છે અને સમય જતાં તે સંવેદનશૂન્ય અને ઈચ્છાશૂન્ય બની જાય છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ તેમના રજોનિવૃત્તિકાળમાં આવતી નકારાત્મક ભાવનાઓ અને લાગણીઓના આ તરંગના ચક્રની લયને વિશે કશું કરવા ઇચ્છતી નથી. પણ આ રજોનિવૃત્તિકાળના સમયને અને નકારાત્મક લાગણીઓ સાથે વિધેયાત્મક રીતે કામ કરવાની અશક્તિ વચ્ચે મજબૂત સંબંધ છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં જે સ્ત્રીઓએ પોતાની નકારાત્મક ભાવનાઓ સાથે કામ સફળતાથી કર્યું હોય છે તેમનાં રજોનિવૃત્તિકાળનાં લક્ષણો અદૃશ્ય થઈ જાય છે. પ્રકરણ-૧૧માં નકારાત્મક ભાવનાઓની સારવાર વિશે આગળ વધુ ટેકનિકો જોઈશું.

એક મજબૂત, આત્મવિશ્વાસુ અને સફળ સ્ત્રીને માટે પણ પોતાના ઊંડા કૂવામાં વારંવાર ઊતરવું પડતું હોય છે. તેમનો પુરુષ સાથીદાર એમ માની લેવાની ભૂલ કરે છે કે જો તેમની સ્ત્રી સાથીદાર તેના કામકાજની દુનિયામાં સફળ થઈ છે, તો તેને તો આ પ્રકારના ભાવનાત્મક સાફસૂફીના તબક્કામાંથી પસાર થવાનું રહેતું નથી. પણ સત્ય આનાથી વિરોધી છે.

કામકાજની દુનિયામાં સ્ત્રી હોય ત્યારે તેનો સામનો દબાણ અને ભાવનાત્મક પ્રદૂષણ સાથે થતો રહે છે. તેથી ભાવનાત્મક સાફસૂફીની તેની જરૂરિયાત બહુ વધી જતી હોય છે. એજ રીતે, પુરુષ જ્યારે કામકાજના

તણાવને મોટા પ્રમાણમાં અનુભવતો હોય ત્યારે તે રબરબેન્ડની જેમ દૂર જવાની જરૂરિયાતનો વધુ અનુભવ કરી શકે છે.

એક અભ્યાસથી જાણવા મળે છે કે સ્ત્રીમાં સ્વમાનનું આ ચક્ર સામાન્ય રીતે ૨૧થી ૩૫ દિવસમાં ઉપરતળે થાય છે. પુરુષ રબરબેન્ડની માફક કેટલા સમયમાં કે સમય માટે દૂર થાય છે તે વિશે કોઈ અભ્યાસ થયો નથી, પરંતુ મારા અનુભવોને આધારે કહી શકાય કે તે પણ સ્ત્રી જેટલો જ સમય હોય છે. પોતાના માસિકધર્મ સાથે સ્ત્રીનું પ્રાકૃતિક ચક્ર નથી ચાલતું, પણ સરેરાશ ૨૫ દિવસનું તો કહી શકાય.

જ્યારે પોતાનો બિઝનેસ સૂટ સ્ત્રી ચડાવે ત્યારે આ ભાવનાત્મક રોલર કોસ્ટરથી પોતાને અલગ કરી શકે છે, પણ જેવી તે ઘરે પાછી ફરી ત્યારે તેને જરૂર છે અને આવે વખતે જે દરેક સ્ત્રીની જરૂર છે, કે તેનો પુરુષ સાથીદાર તેને પ્રેમભર્યો, સુંવાળો ટેકો અને સાથ આપે. તેની કદર પણ સ્ત્રી ખૂબ કરે છે.

એ વાત સમજવી પણ જરૂરી છે કે સ્ત્રીની વારે વારે કૂવામાં ઊતરવાની પ્રકૃતિ તેના કામકાજમાંની ક્ષમતા પર કોઈ પ્રભાવ પાડે તેમ છે. પરંતુ એ પણ ખરું છે કે તેનો પ્રભાવ એ બધા લોકોની સાથેના સંદેશાવ્યવહાર પર અવશ્ય પડે છે જેને તે બહુ નજીકથી પ્રેમ કરે છે અને જેમની તેને જરૂર છે.

સ્ત્રીને કૂવામાં કઇ રીતે પુરુષ મદદરૂપ બને

એક શાણો પુરુષ સ્ત્રીને તેના આ તરંગમાં ઉપર જવામાં અને નીચે જવામાં મદદ કરવા વિશેષ પ્રયત્નો કરશે. તે પોતાના તરફથી સાચા-ખોટાના નિર્ણયો અને પોતાની માગણીઓ બાજુ પર રાખશે, અને એ શીખશે કે જોઈતો ટેકો કઈ રીતે પૂરો પાડવો. આને લીધે તે એક એવો પ્રસન્ન સંબંધ ઊભો કરે છે કે જેમાં વર્ષો

વીતતાં પેશન અને પ્રેમ વધતાં રહે છે.

એમ બને પણ ખરું કે તેણે કોઈ વખત લાગણીના વાવાઝોડાં કે પછી દુકાળ જેવો સમય સહન કરવો પડે, પણ તેને મળતો આરામ પણ ઘણો મોટો છે. જે પુરુષ આ સત્ય જાણતો નથી તેને હજી વાવાઝોડાં અને દુકાળો સહન કરતા રહેવા પડે છે, પણ એ સ્ત્રીને તેના કૂવામાં કઈ રીતે ટેકો આપવો તે જાણતો ન હોવાથી તેમનો પ્રેમ સ્થગિત થઈ જાય છે, વધતો અટકે છે અને છેવટે દબાઈ જાય છે.

જ્યારે સ્ત્રી કૂવામાં હોય અને પુરુષ ગુફામાં

હેરિસ કહે, "સેમિનારમાં જે શીખ્યો તે બધું મેં કરી જોયું. તેનું પરિણામ પણ આવતું હતું અને કેટલાં નજદીક આવી પણ ગયાં હતાં. મને તો થતું કે જાણે તે સ્વર્ગ જ હતું. પણ અચાનક જ મારી પત્ની કેથીએ ફરિયાદ કરવા માંડી કે હું વધુ પડતો સમય ટીવી જોયા કરું છું. તેણે હું નાનો બાળક હોઉં તેવી રીતે મારી સાથે વર્તન કરવા માંડ્યું. અમારી વચ્ચે શું થઈ ગયું? અમારા કેટલા સારા સંબંધ હતાં તો ખરા."

આ એક દાખલો છે, જ્યારે તરંગ અને રબરબેન્ડની પ્રક્રિયા એકસાથે થાય. સેમિનારમાં હાજર રહ્યા પછી હેરિસ પોતાની પત્ની અને કુટુંબને ઘણો વધુ સમય આપવા લાગ્યો. કેથી ખૂબ પ્રસન્ન થઈ ઊઠી. તેના તો માન્યામાં જ ન આવે. તેઓ ખૂબ નજદીક પણ આવી ગયાં. તેનો તરંગ ઊંચેને ઊંચે જઈ રહ્યો હતો. બે-ત્રણ અઠવાડિયાં આમ જ ચાલ્યું, અને એક રાત્રે હેરિસે મોડી રાત સુધી ટીવી જોવાનો નિર્ણય લીધો. તેનું રબરબેન્ડ પણ ઢીલું પડવા લાગ્યું હતું. તેને પોતાની ગુફામાં જવું જરૂરી બન્યું.

જે સમયે તે દૂર જવા માંડ્યો, કેથીને ખૂબ માઠું લાગ્યું. તેનો તરંગ હવે પછડાવા લાગ્યો. નજદીકીના નવા અનુભવનો અંત તેણે હેરિસના દૂર જવામાં જોયો. અગાઉ વીતેલાં બે અઠવાડિયામાં તેને જે જોઈતું હતું તે મેળવી શકી હતી, અને હવે તેને થયું કે એ સંતોષ હવે ખોવાઈ જશે. એને માટે પણ એક એવો અનુભવ હતો કે જાણે કોઈ કિશોરી નાના બાળકને પીપરમીટ ધરે અને તરત તેને પાછી લઈ લે. એ ખૂબ વ્યથિત બની.

મંગળ અને શુક્રમાં તર્ક

કેથીને થયેલો તરછોડાવાનો અનુભવ એક મંગળવાસીની સમજની બહાર છે. મંગળનો તર્ક કહે છે, 'છેલ્લા બે અઠવાડિયાથી મેં કેટલું સારું વર્તન કર્યું. શું તેને લીધે પણ મને થોડો વખત મારે માટે ફાળવવાનો હક નથી? આ બધો સમય હું તને જ આપતો આવ્યો છું, હવે મારો વારો. તને હવે તો વધુ સુરક્ષિતતાનો અને ધરપતનો અનુભવ મારા પ્રેમને વિશે થવો જોઈએ.'

શુક્રનો તર્ક કંઈક આવો છે, 'છેલ્લાં બે અઠવાડિયાનો અનુભવ અદ્ભુત છે. પહેલાં કરતાં ક્યાંય વધુ ખુલ્લા દિલની હું તારી સાથે રહી. માટે જ તારું પ્રેમભર્યું ધ્યાન મારા પરથી ખસે એ અનુભવ મારે માટે વધુ દુ:ખદાયક છે. હું ખરેખર ખીલવા લાગી અને તું ત્યારે જ દૂર જતો રહે છે.'

અતીતની ભાવના કઇ રીતે ફરીથી આવે

છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી સંપૂર્ણ વિશ્વાસ વિના અને પૂર્ણ રીતે હૃદય ખોલ્યા વિના કેથીએ પોતાને દુ:ખથી બચાવી હતી. પણ પ્રેમભર્યા બે અઠવાડિયામાં તેણે પોતાના પુખ્ત ઉંમરનાં વર્ષોમાં જોયું કે તે કેટલી બધી ખુલ્લા હૃદયની બની શકી

હતી. પોતાની જૂની લાગણીઓના સંપર્કમાં આવવાનું તેને સુરક્ષિત લાગ્યું કારણ કે હેરિસે તેને ટેકો આપ્યો હતો.

અચાનક તેને જણાવા લાગ્યું કે બચપણમાં તેના બાપ જ્યારે તેને માટે સમય ફાળવવા માટે વધુ પડતા વ્યસ્ત હતા તેવી જ આ લાગણી હતી. તેના અતીતની આ વણઉકેલાયેલ ક્રોધની ભાવના, લાચારીની ભાવનાને વર્તમાનમાં હેરિસના લાંબો સમય ટીવી જોવાના પ્રસંગમાં પ્રતિબિંબિત થઈ. જો તે ભૂતકાળની ભાવનાઓ સપાટી પર આવી ન હોત તો હેરિસ ટીવી જુએ તેનો ઘણી શિષ્ટતાથી કેથી સ્વીકાર કરી જ શકી હોત.

કારણ કે તેના અતીતમાંથી ભાવનાનાં વમળ ઊઠ્યાં હતાં, હેરિસ વધારે પડતું ટીવી જુએ તે વાતે તેને જખમ લાગતો હતો. જો તેને તક મળી હોત કે આ જખમનાં કારણો શોધે કે તેને વહેંચે તો એ ઊંડી ભાવનાની ઓળખ મળી હોત. ત્યારે કેથીનો તરંગ તળિયે જઈ બેસત અને પછી તે ખરેખર સ્વસ્થતા અનુભવી શકત. ફરી એકવાર તે નજદીકી પર વિશ્વાસ રાખવાની પ્રેરણા મેળવી લેત- એમ જાણવા છતાં કે અનિવાર્ય રીતે હેરિસ થોડા સમય માટે દૂર જાય તે દુ:ખદાયી છે.

જ્યારે લાગણીઓ દુભાય

પણ હેરિસને એ સમજ ન પડી કે કેથીને આઘાત શાથી લાગ્યો. તેણે તેને કહ્યું પણ ખરું કે એમાં માઠું લગાડવાની કોઈ વાત જ નથી અને એ રીતે પછી દલીલબાજી શરૂ થઈ. માઠું લગાડવા જેવી કોઈ વાત નથી એમ કોઈ પુરુષ કહે તે સ્ત્રીને વળી વધુ આઘાત પહોંચાડનાર વાક્ય છે, જાણે ઉઘાડા જખમ પર નમક છાંટ્યું હોય.

જ્યારે સ્ત્રીને માઠું લાગ્યું જ હોય ત્યારે તેની વાત પરથી સ્પષ્ટ સમજાય

કે તે પુરુષને માથે દોષારોપણ કરે છે, પણ જો તે સમયે સ્ત્રીને કાળજી અને સમજદારીનો પ્રતિભાવ મળે તો દોષની આખી વાત જ અદૃશ્ય બની જાય છે. પણ તેણે માઠું લગાડવું જોઈએ નહિ એમ કહેવાથી તો વળી વાત વણસી જ જાય.

વળી, જ્યારે સ્ત્રીને દુ:ખ થતું હોય ત્યારે તે બૌદ્ધિક સ્તરે એ વાત માનવા તૈયાર થાય પણ ખરી કે તેણે માઠું લગાડવા જેવી વાત નથી. પણ લાગણીના સ્તરે તેને હજી દુ:ખ થાય છે એથી તે પુરુષ પાસેથી એવું સાંભળવા પણ નથી માગતી કે તેને દુ:ખ થવું ન જોઈએ. આ સમયે તેને પુરુષ તરફથી એ બાબતની સમજની અપેક્ષા રહે છે કે તેને શાથી દુ:ખ થાય છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ શા માટે ઝઘડે છે

કેથીને પહોંચેલા દુ:ખના પ્રતિભાવને હેરિસ તદ્દન ખોટી રીતે સમજ્યો. તેને થયું કે કેથી એવી માગણી કરી રહી છે કે તેણે જીવનભર ટીવી જોવું જ નહિ. પણ કેથી તેની પાસેથી એવું તો નહોતી ઇચ્છતી કે તે ટીવીનો સદંતર ત્યાગ કરે. તેને હેરિસને માત્ર એ વાતનો ખ્યાલ આપવો હતો કે એને પરિણામે તેને કેટલું માઠું લાગતું હતું, દુ:ખ જણાતું હતું.

સ્ત્રીઓ અંત:સ્ફૂરણાથી એ જાણી લે છે કે જો તેમનું દુ:ખ સાંભળવામાં આવશે, તો તેમના સાથીદાર સ્થિતિ બદલવાનો બનતો પ્રયાસ કરશે. જ્યારે કેથીએ પોતાના દુ:ખને વહેંચ્યું, ત્યારે તેને સાંભળી લેવાની જ જરૂર હતી અને તેને ધરપત આપવાની હતી કે પોતે જૂના હેરિસના જેવો કાયમ માટે બનવા જઈ નથી રહ્યો, જે ટીવીનો વ્યસની હતો અને લાગણી વહેંચવા માટે હાજર પણ રહેતો નહોતો.

હેરિસ ટીવી જોવા માટે ચોક્કસ લાયક હતો, અને કેથીને પણ વ્યથિત બનવાનો હક હતો. તેને સાંભળવા, સમજવા અને ધરપત મેળવવા તે પણ લાયક જ હતી. ટીવી જોવા બેસવામાં હેરિસ કોઈ ખોટું કામ નહોતો કરી રહ્યો, અને વ્યથિત થવામાં કેથી પણ ખોટી નહોતી.

પુરુષ પોતે મુક્ત રહેવા માટેના

હકને ખાતર દલીલ કરે છે, અને

સ્ત્રી પોતાના વ્યથિત થવાના હકને

ખાતર દલીલ કરે છે, પુરુષને મોકળાશ

જોઈએ છીએ, સ્ત્રીને પોતાને કોઈ

સમજે તે.

કેથીના તરંગને હેરિસ સમજી ન શક્યો તેથી તેને લાગ્યું કે કેથીનો આવો પ્રતિભાવ અયોગ્ય છે. જો તેને પોતાને ટી.વી. જોવા માટેનો સમય જોઈતો હોય તો તેણે કેથીની લાગણીને ગેરવાજબી ઠરાવવી રહી. તેણે પોતાના ટી.વી. જોવાના હક માટે દલીલો કરી, જ્યારે કેથીને ફક્ત તે સાભંળે તેવી જ જરૂર હતી. તેથી તેણે પોતાના માઠું લગાડવાના અને વ્યથિત થવાના હક માટે દલીલો કરી.

સમજ કેળવીને સંઘર્ષનો નિકાલ કરવો

કેથીને ચડેલો ગુસ્સો, લાગેલું માઠું, અને લાચારીની ભાવના જે ૧૨ વર્ષથી અનુભવેલ અવગણનાને પરિણામે હતાં, તે બે અઠવાડિયાના પ્રેમભર્યા સહવાસથી અદૃશ્ય થઈ જશે એ માનવું તે હેરિસની ગેરસમજ ન હતી,

નાદાનિયત હતી.

કેથીની પણ એ નાદાનિયત કહેવાય કે હેરિસ તેના પર અને કુટુંબ પર સદાય ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રાખે અને તેને પોતાના માટે, પોતાની ઉપર, ધ્યાન કેન્દ્રિત ન જ કરે.

જ્યારે હેરિસ દૂર જવા લાગ્યો ત્યારે કેથીન તરંગે પછડાટ ખાધી. તેના વણઉકલ્યા પ્રશ્નો અને લાગણીઓ સપાટી પર આવ્યાં. તે માત્ર હેરિસ તે રાત્રે ટી.વી. જોઈ રહ્યો હતો તેનો પ્રતિભાવ નહોતી આપી રહી, બલ્કે વર્ષોથી થયેલી અવગણનાનો પ્રતિભાવ આપી રહી હતી. તેની દલીલો પછી બૂમાબૂમમાં પહોંચી. બે કલાકની આવી ઘાંટાઘાંટ પછી તેમણે અબોલા જ લઈ લીધા.

જ્યારે તેમણે ઘટનાને વિસ્તૃત ફલક પર સમજી લીધી, ત્યારે તેઓ પોતાનો ઝઘડો શમાવી શક્યાં, અને ફરીથી નજીક આવ્યાં. હેરિસ હવે સમજ્યો કે જ્યારે તે દૂર જવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે કેથીનો એ સમય શરૂ થાય છે જ્યારે ભાવનાત્મક સાફસૂફી કરવાની તેને જરૂર પડે છે. પોતાની ભાવનાઓ વિશે વાતો કરવાની તેને જરૂર છે અને તેમાં તેને ખોટી ઠરાવવી જરૂરી નથી. એ વાત જાણીને કે કેથી તેની પાસેથી તેની વાત સાંભળવાની જ અપેક્ષા રાખે છે, જેમ એ પણ પોતાની મુક્તિ માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યો હતો, હેરિસને પ્રોત્સાહન મળ્યું. કેથીની વાતને સાંભળવાની જરૂરને તે ટેકો આપે ત્યારે કેથી પણ તેની મુક્તિ માટે ટેકો આપતી થઈ.

તેણીની વાત સાંભળવાની

જરૂરને ટેકો આપવાથી પુરુષની

મુક્ત થવાની જરૂરને સ્ત્રી

ટેકો આપી શકે છે.

કેથીને હવે સમજ પડી કે હેરિસ તેની દુ:ખભરી લાગણીઓને ગેરવાજબી ઠરાવવા નહોતો માગતો. તે બીજી વાત પણ સમજી શકી કે ભલે તે હમણાં દૂર થવા માગતો હોય, તે અવશ્ય પાછો તેની પાસે આવશે અને બન્ને જણા ફરીથી નજદીકીનો અનુભવ કરી શકશે. તેને એ વાતનો ખ્યાલ આવ્યો કે તેની દુભાયેલી લાગણીઓને કારણે હેરિસને એમ લાગતું હતું કે તેના પર નિયંત્રણ નખાઈ રહ્યું છે અને તેને એમ જણાય તે જરૂરી હતું કે તે શું કરી શકે એવો કોઈ હુકમ તે ચલાવવા માગતી નહોતી.

પુરુષ સાંભળી શકે તેમ ન હોય તો શું કરશે

હેરિસે પૂછ્યું, 'હું સાંભળું નહિ તો શું થાય? અને મારી ગુફામાં જવાની જરૂર હોય તો? કેટલીકવાર તો હું સાંભળવાનું શરૂ કરું ને પછી મને ક્રોધ ચડી જાય છે.'

મેં તેને ધરપત આપી કે આમ થવું તદ્દન સ્વાભાવિક હતું. કોઈક વાર એમ બને કે જ્યારે સ્ત્રીનો તરંગ પછડાય અને તેને સાંભળે તેવી જરૂર સહુથી વધારે હોય, તો તે વખતે તેનું રબરબેન્ડ તે જ વખતે કાર્યરત થાય અને તેને દૂર જવાની જરૂર પડે. સ્ત્રીને જેની જરૂર છે તે પુરુષ આવે સમયે આવી ન શકે. હેરિસ ભાર દઈને કહે, "હા, એમ જ. મારે જ્યારે દૂર જવું હોય છે, ત્યારે તેને વાતો કરવી હોય છે."

જે સમયે પુરુષને દૂર જવાની જરૂર હોય અને સ્ત્રીને વાત કરવાની, તે સમયે જો પુરુષ સાંભળવાનો પ્રયત્ન પણ કરે તો વાત વણસી જઈ શકે છે. થોડા

જ વખતમાં તે કાં તો સ્ત્રીને સાચી-ખોટી ઠરાવવા લાગશે અને તેને ક્રોધ આવશે, અથવા તે ખૂબ જ થાકી જશે અને અન્યમનસ્ક બની જશે અને વળી વધારે વ્યથિત થઈ જશે. જ્યારે તે ધ્યાનથી, કાળજીથી, સમજદારીથી અને માનથી સ્ત્રી વાત સાંભળવા અશક્ત હોય ત્યારે પુરુષને આ ત્રણ ક્રિયાઓથી મદદ મળી શકે છે:

જ્યારે પુરષને દૂર જવાની જરૂર પડે ત્યારે સ્ત્રીને ટેકો આપવાની ત્રણ પદ્ધતિ

1. પોતાની મર્યાદા સ્વીકારો:

સહુથી પહેલાં તમારે જે કરવાનું જરૂરી છે તે એ કે તમારે દૂર જવાની જરૂર ઊભી થઈ છે એ વાતનો સ્વીકાર કરો. તમારે ગમે તેટલા પ્રેમભર્યા હોવાનું ગણાવવું હોય, તમે આ સમયે ધ્યાનથી સાંભળી શકશો જ નહિ. જ્યારે તમે સાંભળવા અસમર્થ હોવ ત્યારે સાંભળવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો.

2. સ્ત્રીના દુ:ખને સમજો:

બીજું, તમે આપી શકો છો તેથી વધારે આ ક્ષણે મેળવવાની સ્ત્રીને જરૂર છે. તેનું દુ:ખ વાજબી છે જ. વધુ મેળવવાની જરૂરિયાતને લીધે તમે તેને ખોટી ન ઠરાવી શકો કે ન તેને થતા દુ:ખને માટે. જ્યારે તેને તમારા પ્રેમની જરૂર હોય ત્યારે તમે તરછોડો તેમાં દુ:ખ તો થાય જ. મોકળાશની તમારી પોતાની જરૂરિયાત હોય કે પડી હોય તેમાં તમે પણ ખોટા નથી અને તેને નજદીક આવવાની જરૂર છે તેમાં તે પણ ખોટી નથી. તમને એ ડર હોય કે તે તમને કદાચ પછી માફ નહિ કરે, કે તમારો વિશ્વાસ નહિ કરે. પણ

જો તેને થતા દુ:ખ પ્રત્યે તમે કાળજી અને સમજદારી બતાવશો તો તે વધુ ઉદાર દિલે ક્ષમા આપશે અને તમારો વધુ વિશ્વાસ કરશે.

3. દલીલો ટાળો અને ધરપત આપો

સ્ત્રીને થતા દુ:ખને સમજવાથી તમે તેને વ્યથિત થવા માટે કે દુ:ખી થવા માટે ખોટી નહીં ઠરાવો. જે ટેકાને તે ચાહે છે કે જેની તેને જરૂર છે તે કદાચ તમે આપી ન શકો, છતાં પરિસ્થિતિ વધુ બગાડવાને બદલે દલીલો કરવી ટાળો. સ્ત્રીને ધરપત આપો કે તમે પાછા ફરશો જ અને ત્યારે ચોક્કસ તમે તેને એ ટેકો આપશો જેને તે લાયક છે જ.

દલીલ કરવાને બદલે શું કહેવું

હેરિસની ટી.વી. જોવાની જરૂરિયાતમાં કશુંય અજુગતું નહોતું, કે કેથીની લાગણીઓ ઘવાઈ હતી તેમાં પણ કશું ખોટું નહોતું. ટી.વી. જોવાના હકને માટે દલીલ કરવાને બદલે હેરિસ કંઈક આ રીતે કેથીને કહી શક્યો હોત, 'તું વ્યથિત છે તે હું સમજું છું, અને મારે અત્યારે તો ટી.વી. જોતાં રીલેક્સ થવું છે. મને સહેજ સારું લાગશે કે તરત આપણે વાતો કરીશું જ.' આમ કહેવાથી તેને ટી.વી. જોવાનો સમય પણ મળે છે, વળી ઠંડા પડવાની પણ તક મળી જાય છે, એટલું જ નહિ પોતાની સાથીદારની દુભાયેલી લાગણીઓને ગેરવાજબી ઠરાવ્યા વિના તેની વાત સાંભળવાની પણ પછી રહે છે.

સંભવ છે કે કેથીને હેરિસનો આવો પ્રતિભાવ પસંદ ન પડે પણ તેને તે માન જરૂર આપશે. તેને અલબત્ત એવો હેરિસ જોઈએ છે જે તેની સામાન્ય પ્રેમભરી પ્રકૃતિવાળો હોય, પણ જો તેને દૂર જવું જરૂરી ન હોય, તો તે પણ એક વાજબી

જરૂરિયાત જ છે. જે તેની પાસે છે જ નહિ તે કઈ રીતે આપી શકે? આમ, માત્ર સ્થિતિને વણસતી તે અટકાવી શકે. આ રીતે ઉકેલ એમાં જ છે કે પુરુષની અને સ્ત્રીની બન્નેની જરૂરિયાતોને પરસ્પર માન આપવું. પોતાને જોઈતો સમય પોતાને આપ્યા બાદ પુરુષ પાછો ફરે અને સ્ત્રીને જેની જરૂર હોય તેને સંતોષે.

જ્યારે પોતાને દૂર જવાની જરૂર હોય અને સ્ત્રીની દુભાયેલી લાગણીને તે સાંભળી શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે આમ કહી શકે, 'તને દુ:ખ થાય તે હું સમજી શકું છું અને મારે તે વિષે વિચાર કરવા સમય જોઈશે. ચાલ, વચ્ચે થોડો વિરામ લઈએ.' આ રીતે પોતાના તરફથી શિષ્ટતા દર્શાવીને અને પછી સાંભળવાનું બંધ કરી દેવું એ સ્ત્રીને તેની દુભાયેલી લાગણીઓની સમજ આપવા કરતાં ઘણું વધારે સારું છે.

દલીલોને બદલે સ્ત્રી શું કરી શકે

આ સૂચના સાંભળીને કેથી કહે, 'જો પુરુષને તેની ગુફામાં જવાનું હોય, તો મારું શું? એને તો હું મોકળાશ આપું, પણ મને શું મળે?'

કેથીને એ મળે જે તે સમયે તેનો સાથીદાર સૌથી વધુ આપી શકે તેમ હોય. જ્યારે પોતાને વાત કરવી હોય ત્યારે તે સાંભળે જ એવી માગણી ન મૂકતાં તેને વધુ ઘેરો પ્રશ્ન બનતો ટાળવા તે દલીલો ન કરે. બીજું, જ્યારે પુરુષ પાછો ફરે છે ત્યારે તેને ટેકો તો મળે જ છે અને એ વખતે તે ખરેખર ટેકો આપવાની ક્ષમતા પણ ધરાવતો હોય છે.

એક વાત યાદ રાખો જો પુરુષ એક રબરબેન્ડની જેમ દૂર થતો જાય, તો એ પાછો ફરે ત્યારે ઘણો વધારે પ્રેમભર્યો હશે. એ સમયે તે ખરેખર સાંભળશે માટે એ જ સમયે સ્ત્રીએ વાતની પહેલ કરવી જોઈએ.

પુરુષને ગુફામાં જવાની જરૂર છે. તેવો સ્વીકાર કર્યાથી સ્ત્રી પોતાની વાત કરવાની જરૂરિયાતનો ત્યાગ નથી કરતી. એણે ફક્ત માગણીનો જ ત્યાગ કરવાનો છે કે તે જ્યારે વાત કરવા માગે ત્યારે જ પુરુષે અચૂક સાંભળવું. કેથી હવે એ સ્વીકારતાં શીખી કે કેટલીક વખત પુરુષ સાંભળી શકતા નથી, અને એ પણ શીખી કે બીજા કોઈ વખતે તે ઘણું સારી રીતે સાંભળી શકે છે. સમયની જાળવણી બહુ અગત્યની છે. આમ થવાથી તે પોતાની જરૂરિયાતનો ત્યાગ કર્યા વિના જ એવા બીજા સમયની રાહ જોવા પ્રોત્સાહિત થઈ કે જ્યારે પુરુષ સાંભળી શકે તેવો હતો.

જ્યારે પુરુષ દૂર જતો રહે છે ત્યારે મિત્રો પાસેથી વધારે ટેકો મેળવવાનો સમય પણ મળે છે. જો કેથીને વાતો કરવાની જરૂર હતી પણ હેરિસ સાંભળી શકે તેમ નહોતો, તો કેથી પોતાના મિત્રો સાથે વાતો કરી શકે છે. એક જ પુરુષ પર પ્રેમ અને આધારનો એકમાત્ર સ્રોત થવાની જવાબદારી નાખવી તે બહુ દબાણ કરનારી સ્થિતિ છે. જ્યારે સ્ત્રીનો તરંગ પછડાટ ખાય છે અને તેનો સાથીદાર પોતાની ગુફામાં હોય છે તો તે વખતે સ્ત્રીને ટેકાના બીજા સ્રોતો હોય તે અત્યંત જરૂરી છે. તેમ ન હોય તો સ્ત્રી ચોક્કસ લાચારી અનુભવે અને પોતાના સાથીદાર પ્રત્યે વિરોધાભાસ રાખે.

એક જ પુરુષને પ્રેમ અને ટેકાનો

સ્રોત બનાવવો તે તેના પર

વધુ પડતું દબાણ લાવે છે

પૈસાને કારણે પ્રશ્નો

ક્રિસ કહે, 'હું તદ્દન ગૂંચવાઈ ગયો છું. અમારાં લગ્ન થયાં ત્યારે અમે ગરીબ હતાં. અમે બન્નેએ સખત કામ કર્યું અને અમારી પાસે ભાડા માટે પણ માંડ પૈસા રહેતા. કેટલીકવાર મારી પત્ની પામ એમ ફરિયાદ કરતી કે જીવન ઘણું કપરું છે. ત્યારે હું એને સમજી શકતો, પણ હવે અમે અમીર છીએ. અમારી બન્નેની કારકીર્દિ સફળ છે. તો તે હવે કેમ નાખુશ છે અને ફરિયાદ કરે છે? તેની સ્થિતિમાં આવવા બીજી સ્ત્રીઓ મરે છે, પણ અમે બન્ને ઝઘડતાં જ રહીએ છીએ. અમે ગરીબ હતાં ત્યારે વધુ સુખી હતાં, હવે તો અમારે છૂટાછેડા જોઈએ છે.

ક્રિસ જાણતો નહોતો કે સ્ત્રીઓ જાણે તરંગ જેવી હોય છે. પામને તે પરણ્યો ત્યારે પણ તેના તરંગમાં સમયાંતરે પછડાટો આવતી તો હતી. તે સમયે તે પોતે તેને સાંભળતો, તેનું દુ:ખ સમજતો. તે પોતે એ ભાવનાઓ ધરાવતો તેથી પામની આવી નકારાત્મક લાગણીઓને તે વાજબી ઠરાવી શકતો. તેના દૃષ્ટિકોણથી પામને વ્યથિત થવાનું સારું કારણ હતું: તેમની પાસે ઘણા બધા પૈસા નહોતા.

પૈસા ભાવનાત્મક જરૂરિયાત પૂરી નથી કરતા

મંગળનાસીઓ એમ ધારી લે છે કે બધા પ્રશ્નોનો એક જ ઉકેલ છે-પૈસા. જ્યારે ક્રિસ અને પામ ગરીબ હતાં અને બે છેડા મેળવવા સંઘર્ષ કરતાં હતાં ત્યારે તે પામની વાતો સાંભળતો અને તેના દુ:ખની તદ્દનુભૂતિ પણ તેને થતી. પછી તે એવો નિશ્ચય પણ કરતો કે તે વધુ પૈસા મેળવશે જેથી પામ દુ:ખી ન રહે. પામને લાગતું કે ક્રિસ ખરેખર તેની પરવા કરતો હતો.

પણ જેમ જેમ તેમની નાણાકીય સ્થિતિ સુધરતી ગઈ પામ હજી પણ વારે વારે વ્યથિત થતી. ક્રિસ સમજી નહોતો શકતો કે તે કેમ હજી દુ:ખી રહેતી હતી.

હવે તેઓ સમૃદ્ધ હતાં તેથી પામે તો હવે સતત ખુશ રહેવું જોઈએ એમ ક્રિસ માનતો, પણ પામને લાગતું કે હવે ક્રિસને તેની પરવા નહોતી.

ક્રિસ એ સમજતો નહોતો કે પૈસો શાથી પામને વ્યથિત થતાં અટકાવી શકે તેમ નથી. માટે, જ્યારે તેના તરંગ પછડાય ત્યારે બન્ને ઝઘડી પડતાં, કેમ કે ક્રિસ તેની વ્યથિત લાગણી ગેરવાજબી ઠરાવતો. વક્રતા એ હતી કે જેમ જેમ તેમની સંપત્તિ વધતી ગઈ, તેમ તેમ તેઓ વચ્ચે ઝઘડા પણ વધતા ગયા.

જ્યારે તેઓ ગરીબ હતાં ત્યારે પામની ચિંતા કે વ્યથાનું કેન્દ્ર પૈસા હતા, પણ જેમ પૈસા આવતા ગયા અને નાણાકીય સુરક્ષા વધવા લાગી, તેને એ વાતનો ખ્યાલ આવવા માંડયો કે તેને ભાવનાત્મક રીતે શું ઊણપ રહેતી હતી આ પ્રકારનુ પરિવર્તન સ્વાભાવિક, પ્રાકૃતિક અને અગાઉથી પણ જાણી લઈ શકાય તેવું છે.

જેમ જેમ સ્ત્રીની નાણાકીય

જરૂરિયાતો સંતોષાતી જાય છે

તેમ તેમ તે પોતાની ભાવનાત્મક

જરૂરિયાતો અંગે વધુ સભાન બનતી જાય છે.

સંપત્તિવાન સ્ત્રીને વ્યથિત થવા માટે વધુ પરવાનગીની જરૂર પડે છે.

એક લેખમાં આ ઉપરોક્ત વાંચ્યાનું મને યાદ છે, 'એક સંપત્તિવાન સ્ત્રીને તદનુભૂતિ પણ એક સંપત્તિવાન મનોવૈજ્ઞાનિક પાસેથી જ મળે છે.' જ્યારે એક સ્ત્રી પાસે પુષ્કળ પૈસા હોય ત્યારે લોકો (અને ખાસ તો તેનો પતિ) તેના વ્યથિત થવાના હકને માન્યતા નથી આપતા. તેને તરંગની જેવી પ્રકૃતિ રાખવાની છૂટ

નથી જે સમયાંતરે ઉપરતળે થાય, પછડાટ ખાય. તેને એ વાતે પરવાનગી નથી કે તે પોતાની લાગણીઓ તપાસે અથવા પોતાના જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રે વધુ જરૂરિયાતનો અનુભવ કરે.

પૈસાદાર સ્ત્રી સંતુષ્ટ જ હોય, સતત સંતુષ્ટ જ રહે, કારણ કે જો તેની પાસે આટલી સંપત્તિ ન હોય તો તેનું જીવન કેટલું ખરાબ હોત! ખરી રીતે, આવી અપેક્ષા રાખવી એ તદ્દન અવ્યવહારુ જ નહિ બલ્કે અપમાનજનક જ છે. સંપત્તિ, પદ, વિશેષાધિકાર કે સંજોગો ગમે તેટલા સારા દેખાય, સ્ત્રીને વ્યથિત થવાની છૂટ હોવી જોઈએ. તેના તરંગને પછડાટ ખાવાની મોકળાશ મળવી જ જોઈએ.

ક્રિસને એ વાતથી પ્રોત્સાહન મળ્યું કે હવે તે પોતાની પત્નીને ખુશ કરવાના પ્રયત્નો કરી શકે તેમ છે. પોતે બન્ને ગરીબ હતાં ત્યારે પોતાની પત્નીની લાગણીઓને તે સાંભળતો અને વાજબી ઠરાવતો એ તો તેને યાદ હતું જ. અને હવે જ્યારે તેઓ સંપત્તિવાન બન્યાં છે ત્યારે પણ તે આમ તો કરી જ શકે છે. લાચારીને હવે તેણે જાણ્યું કે તે કઈ રીતે પામને ટેકો આપી શકે છે. પૈસો તેને ટેકો આપશે એ વાતથી તે જરા આડે પાટે ચડી ગયેલો. જ્યારે તે સમજી શક્યો કે પામની મૂળમાં ખુશી અને સુખનો સ્રોત પૈસો નહિ બલ્કે તેની પોતે કરેલી પરવા અને લાગણીઓની સમજદારી જ હતી.

લાગણીઓ મહત્ત્વપૂર્ણ છે

જો કોઈ સ્ત્રી કદી દુ:ખના સમયે ટેકો નથી મેળવી શકતી તો તે પછી કદી સાચું સુખ ભોગવી શકતી નથી. સાચેસાચું સુખ પામવા માટે તેણે પોતાના ઊંડા કૂવામાં છેક તળિયે જવું જરૂરી છે, જેથી તે મુક્ત થાય છે, સાજી થાય છે,

લાગણીઓને વિશુદ્ધ કરી શકે છે. આ આખી પ્રક્રિયા સ્વાભાવિક અને તંદુરસ્ત ચક્ર છે.

જો આપણને પ્રેમ, ખુશી, વિશ્વાસ અને કૃતજ્ઞતા જેવી વિધેયાત્મક લાગણીઓનો સ્પર્શ જોઈતો હોય તો આપણે પણ સમયાંતરે ક્રોધ, ઉદાસી, ડર અને દુ:ખનો અનુભવ કરવો જરૂરી છે. જ્યારે સ્ત્રી પોતાના કૂવામાં ઊતરે છે ત્યારે તે પોતાની નકારાત્મક લાગણીઓને સારવાર આપી શકે છે અને પછી તેમાંથી મુક્ત થાય છે.

પુરુષોએ પણ પોતાની નકારાત્મક લાગણીઓને આવી પ્રક્રિયામાંથી પસાર કરવી જરૂરી છે. જેથી તેમને વિધેયાત્મક લાગણીઓનો સ્પર્શ થાય. જ્યારે પુરુષ તેની ગુફામાં જાય છે ત્યારે એ સમય છે જ્યારે તે મૌન રહીને પણ ભાવનાઓનો અનુભવ લઈ શકે છે અને નકારાત્મક ભાવનાઓ વીણીને દૂર કરે છે. પ્રકરણ-૧૧માં આપણે નકારાત્મક ભાવનાઓને છોડવાની એવી ટેકનિકો જાણીશું જે પુરુષ અને સ્ત્રી બન્ને માટે એકસમાન રીતે કામ કરે છે.

જ્યારે સ્ત્રીનો તરંગ ઉપર ઊઠતો હોય ત્યારે તેની પાસે જે કંઈ હોય તેનાથી તે સંતુષ્ટ રહે છે, પણ નીચે ઊતરતાં તેને શાની ઊણપ છે તેનો અહેસાસ થવા લાગે છે. તેને જ્યારે સારું લાગતું હોય ત્યારે પોતાના જીવનમાંની સારી વસ્તુઓને તે જોઈ શકે છે અને તેનો પ્રતિસાદ પણ સારો આપે છે. જ્યારે તેનો તરંગ પછડાટ ખાઈ રહ્યો હોય ત્યારે તેની પ્રેમભરી દૃષ્ટિ પણ ધૂંધળી બને છે, અને જે ઊણપો તે જુએ છે તેના પ્રત્યે વધુ પડતો પ્રતિભાવ આપે છે.

પરંતુ, જેમ એક ગ્લાસને આપણે પાણીથી અડધો ભરેલો પણ કહી શકીએ અને અડધો ખાલી પણ કહી શકીએ તેમ, જ્યારે સ્ત્રીનો તરંગ ઉપર જતો હોય

તો તે પોતાના જીવનને ભર્યુંભર્યું નિહાળે છે. પાછાં નીચે જતાં તે જ જીવનને તેમાંના ખાલીપણાની દૃષ્ટિથી જુએ છે. જે કોઈ ઊણપોને તેણે ઉપર ઊઠતાં નજરઅંદાજ કરી હોય તે જ ઊણપોને તે પાછાં ફરતાં વધુ ધ્યાનથી જુએ છે.

સ્ત્રી કઈ રીતે તરંગ જેવી છે તે વિશે જાણ્યા કે શીખ્યા વિના પુરુષ પોતાની પત્નીને સમજી શકતો નથી કે ટેકો આપી શકતો નથી. બહારથી બધું સારુ લાગવા છતાં સંબંધ બગડવા લાગે તેથી તે ગૂંચવાડામાં પડે છે. પુરુષે એ યાદ રાખવાનું છે કે સ્ત્રીને સૌથી વધુ જરૂર હોય અને જેને તે લાયક હોય તેવા પ્રેમ આપવાની ચાવી તેની જ પાસે છે.

8

આપણી ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોનો તફાવત સમજીએ

સામાન્ય રીતે પુરુષો અને સ્ત્રીઓને એ વાતે કશી જાગરૂકતા હોતી નથી કે તેઓની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. પરિણામે તેઓ અંતઃસ્ફૂરણા દ્વારા સમજી નથી શકતાં કે એકમેકને કઈ રીતે ટેકો પૂરો પાડે. લાક્ષણિક રીતે સંબંધમાં પુરુષ પોતે જેની ઇચ્છા રાખતો હોય તેનું પ્રદાન કરે છે અને સ્ત્રીઓ પણ પોતે જે ઇચ્છતી હોય તે આપતી રહે છે. બન્ને ભૂલભરેલી રીતે માનતાં રહે છે કે સામેની વ્યક્તિને પોતાના જેવી જ જરૂરિયાતો અને કામનાઓ છે. તેથી છેવટે તો બન્ને જણ અસંતુષ્ટ અને દુભાયેલાં રહી જાય છે.

પુરુષ તેમજ સ્ત્રીને થાય છે કે પોતે તો આખો વખત આપતાં જ રહે છે, છતાં તેનો પ્રતિભાવ તેમને મળતો નથી. તેમને લાગે છે કે તેમનો પ્રેમ જાણે ઓળખાયો જ નથી અને તેની કદર પણ નથી થતી. સત્ય હકીકત તો એ છે કે

બન્ને અલબત્ત પ્રેમ આપે જ છે, પણ તે ઈચ્છિત પદ્ધતિથી નહિ.

ઉદાહરણ લઈએ. જ્યારે એક સ્ત્રી ખૂબ કાળજીભર્યા પ્રશ્નો પૂછે છે અને ચિંતાની લાગણી અભિવ્યક્ત કરે છે, ત્યારે તે એમ જ માને છે કે તે પોતાનો પ્રેમ જ આપી રહી છે. આપણે ઉપર જોયું તેમ, આ જ વાતથી પુરુષ ચીડાય છે અને તેને મોકળાશની જરૂર પડે. આથી સ્ત્રી ગૂંચવાય છે, કારણ કે જો તેને આવી રીતે પ્રશ્નો અને ચિંતા વડે કોઈએ ટેકો પૂરો પાડ્યો હોત તો તેણે તેની ખૂબ કદર કરી હોત, પણ તેના આ પ્રયત્નોના પ્રતિભાવમાં સારામાં સારી રીતે કદાચ પુરુષ તેમને અવગણે છે અને ખરાબમાં ખરાબ રીતે એને કારણે ચીડાય છે.

એ જ રીતે જ્યારે પુરુષ વિચારે છે કે તે ખૂબ પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરી રહ્યો છે, ત્યારે સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ એવો છે કે જાણે સ્ત્રીની વાતો વાજબી નથી અથવા તેના પ્રશ્નોનું મહત્ત્વ ઘટાડી દેવામાં આવે છે. પુરુષ કહે, 'તું ચિંતા નહિ કર, એ કંઈ મોટો પ્રશ્ન નથી.' અથવા એમ માનીને કે સ્ત્રીને 'મોકળાશ' આપી શાંતિ પામવા તેની ગુફામાં જવા દેવાના હેતુથી, તેની વાત પ્રત્યે, ખાસ ધ્યાન જ ન આપે. જે બાબતને તે 'ટેકો આપ્યો' એમ ગણે છે, તે બાબતથી સ્ત્રીને લાગે છે કે તેનું કદ કાપી નાખવામાં આવ્યું છે, તેને પ્રેમ નથી કરાતો અને તેની અવગણના થઈ રહી છે.

આપણે જોયું છે કે તેમ, સ્ત્રી જ્યારે વ્યથિત હોય ત્યારે તેને કોઈ સાંભળે અને સમજે તેવી જરૂર હોય છે. આ અંતઃદૃષ્ટિ વિના કે પુરુષ અને સ્ત્રીની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોમાં તફાવત છે, પુરુષ સમજી નથી શકતો કે તેણે કરેલા મદદના પ્રયત્નો શાથી નિષ્ફળ જાય છે.

બાર પ્રકારનો પ્રેમ

આપણી જટિલ ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોને સંક્ષેપમાં પ્રેમ મેળવવાની જરૂરિયાત કહી શકાય. પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં દરેકને છ-છ પ્રકારની પ્રેમની જરૂરિયાતો રહે છે, જે બધી એકસમાન રીતે મહત્ત્વની છે. પુરુષને મુખ્યત્વે વિશ્વાસ, સ્વીકાર, કદર, પ્રશંસાત્મક દૃષ્ટિ, બહાલી અને પ્રોત્સાહનની જરૂર રહે છે. સ્ત્રીઓ માટે મુખ્યત્વે કાળજી, સમજદારી, માન, વફાદારી, વાજબીપણું અને ધરપતની જરૂર રહે છે. આપણા સાથીદારને શેની જરૂર છે તે શોધવું અતિશય કપરું કામ છે, પણ આ ૧૨ પ્રકારના પ્રેમને સમજ્યા પછી તે કામ ઘણું સરળ બને છે.

આ યાદી વાંચ્યા પછી તમે સરળતાથી સમજી શકશો કે તમારા સાથીદારને શાથી એમ લાગે છે કે તેને પ્રેમ મળતો નથી. વધુ મહત્ત્વની વાત એ છે કે આ યાદી તમને તમારા સંબંધોમાં સુધારાવધારા કરવાની દિશા સૂચવે છે, ખાસ તો એવે સમયે જ્યારે તમને બીજું શું કરવું તેની સૂઝ ન પડતી હોય ત્યારે.

સ્ત્રી અને પુરુષ માટે પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો

અહીં બાજુ-બાજુમાં જ આ ભિન્ન પ્રકારની જરૂરિયાતોની યાદી છે:

સ્ત્રીની જરૂરિયાત	પુરુષની જરૂરિયાત
૧. કાળજી	૧. વિશ્વાસ
૨. સમજ	૨. સ્વીકાર
3. માન	3. કદર



૪. નિષ્ઠા	૪. પ્રશંસા
૫. માન્યતા	૫. બહાલી
૬. ધરપત	૬. પ્રોત્સાહન



પોતાની પ્રાથમિક જરૂરિયાત સમજવી

એ ખરી વાત છે કે છેવટે તો આ બારેય પ્રકારની જરૂરિયાતો સ્ત્રી તેમ જ પુરુષ બન્ને અનુભવે તો છે જ. સ્ત્રીની ૬ પ્રકારની પ્રેમની જરૂરિયાતો જુદી તારવવાનો અર્થ કે હેતુ નથી કે તે પ્રકારની જરૂરિયાતો પુરુષો નથી અનુભવતા. પુરુષોને પણ કાળજી, સમજ, માન, નિષ્ઠા, માન્યતા અને ધરપતની જરૂર પડે જ છે. અહીં 'પ્રાથમિક જરૂરિયાત'નો અર્થ એટલો જ છે કે પોતાને જોઈતા પ્રકારનો પ્રેમ મેળવતા પહેલાં તે જરૂરિયાત સંતોષવી જોઈએ, અને તેનાથી જ મેળવેલા પ્રેમની કદર થઈ શકે.

બીજા પ્રકારના પ્રેમને મેળવતા

કે તેની કદર કરતાં પહેલાં એક

પ્રાથમિક જરૂરિયાતને સંતોષવી

પડે છે.

જ્યારે પોતાની આવી જરૂરિયાત પ્રથમ પરિપૂર્ણ થાય ત્યારે એક પુરુષ એ વાતને વધુ સારી રીતે સમજી શકશે અને તેની કદર કરી શકે છે કે સ્ત્રીને પણ અમુક પ્રકારની ખાસ જરૂરિયાતો છે (કાળજી, સમજ, માન, નિષ્ઠા, માન્યતા અને ધરપત) એ જ રીતે, સ્ત્રીને પણ વિશ્વાસ, સ્વીકાર, કદર, પ્રશંસા, બહાલી

અને પ્રોત્સાહનની જરૂર પડતી જ હોય છે, પણ આ પ્રકારની પ્રેમની જરૂરિયાતને સમજવા કે તેની કદર કરવા તે ત્યારે જ સજ્જ થાય છે જ્યારે તેની પોતાની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પણ પરિપૂર્ણ થઈ હોય.

આ પૃથ્વી પર સંબંધો સુધારવાની પ્રક્રિયાનું એક શક્તિશાળી રહસ્ય એ જ છે કે તમારા સાથીદારની પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતોના પ્રકારને સમજી લ્યો. એ વાત યાદ રાખવી કે પુરુષો મંગળગ્રહથી આવ્યા છે અને પરિણામે તમે એ પણ યાદ રાખી શકશો કે તેમની પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પણ ભિન્ન છે.

સ્ત્રીને માટે સાવ સરળ વાત છે કે તેને જે જોઈએ છે તે જ તે પોતાના પ્રિય મંગળવાસીને આપી શકે, પણ તેની જરૂરિયાતો જુદી હોઇ શકે એ વાત પણ સ્ત્રી એટલી જ સરળતાથી ભૂલી જાય છે. તે જ રીતે પુરુષો સામાન્ય રીતે પોતાની જરૂરિયાતો ઉપર વધુ પડતું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને પછી આડે પાટે ચડીને ભૂલે છે કે જે પોતાને જોઈએ છે તેવો જ પ્રેમનો પ્રકાર તેમના પ્રિય શુક્રવાસીને હંમેશાં સુયોગ્ય કે ટેકો આપનાર નથી બની શકતો. પ્રેમ અંગેની આ શક્તિશાળી અને વ્યવહારુ સમજ પણ છે કે આ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની પ્રેમની જરૂરિયાતો અરસપરસ આપી શકાય છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે એક મંગળવાસી પોતાની પરવા અને સમજને વ્યક્ત કરે છે, શુક્રવાસી પણ આપોઆપ તેનો પ્રતિભાવ આપે છે અને તેને વિશ્વાસ અને સ્વીકાર આપીને મંગળવાસીની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પરિપૂર્ણ કરે છે વળી એ જ બાબત ત્યારે પણ જોવામાં આવે છે કે એક શુક્રવાસી પોતાનો વિશ્વાસ અભિવ્યક્ત કરે છે, તેનો મંગળવાસી સાથીદાર પણ તેને પ્રતિભાવ આપશે અને તેને જરૂરી પરવા અને કાળજીની અભિવ્યક્તિ કરશે.

નીચે છ વિભાગોમાં આપણે આ ૧૨ પ્રકારની પ્રેમની જરૂરિયાતોની વ્યાખ્યા

કરીશું, જે વ્યવહારુ હશે અને તેની પારસ્પરિક પ્રકૃતિ પણ તેમાંથી જાણી શકીશું.

1. સ્ત્રીને કાળજી જોઈએ, પુરુષને વિશ્વાસ

જ્યારે પણ પુરુષ સ્ત્રીની લાગણીઓમાં રસ લે છે અને હાર્દિક રીતે તેના કલ્યાણ માટે ચિંતા વ્યક્ત કરે છે, તેને લાગે છે કે પોતાને પ્રેમ મળે છે, પરવા મળે છે. જ્યારે આમ વિશિષ્ટ રીતે પુરુષ કાળજી લે છે ત્યારે સ્ત્રીની પ્રાથમિક જરૂરિયાતને તે પહેલાં પરિપૂર્ણ કરે છે. સ્વાભાવિક રીતે તે હવે પુરુષ પર વધારે વિશ્વાસ મૂકવા લાગે છે. જ્યારે તે વિશ્વાસ મૂકે છે, ત્યારે તે વધુ ખુલ્લા હૃદયની અને તે વધુ ઉત્સુક તેમજ ગ્રાહ્ય બને છે.

જ્યારે આ રીતે સ્ત્રીનું વલણ ખુલ્લા હૃદયનું અને ગ્રાહ્ય હોય ત્યારે પુરુષને લાગે છે કે તેને વિશ્વાસ મળે છે. વિશ્વાસ રાખવો એટલે એમ માનવું કે પુરુષ પોતાનાથી બનતો પ્રયત્ન કરે છે અને તે આ બધું પોતાના સાથીદારને માટે કરવા ઇચ્છે છે. જ્યારે સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ પુરુષની કાર્યક્ષમતાઓ અને હેતુઓ અંગે વિધેયાત્મક વલણ દર્શાવે ત્યારે પુરુષની પ્રેમની પહેલી પ્રાથમિક જરૂરિયાત સંતોષાય છે. આપોઆપ તે પણ સ્ત્રીની જરૂરિયાતો તથા લાગણીઓ અંગે વધુ કાળજીભર્યો અને ધ્યાન આપનારો બને છે.

2. સ્ત્રીને જોઈએ સમજ, પુરુષને સ્વીકાર

જ્યારે પુરુષ વાજબી-ગેરવાજબીનો નિર્ણય લીધા વિના અને તદનુભૂતિ સાથે જો સ્ત્રીએ પોતાની ભાવનાને જે અભિવ્યક્તિ આપી હોય તેનું અનુસંધાન કરે, તો સ્ત્રીને જણાય છે કે તેની વાત સાંભળવામાં આવી, તેને સમજ આપવામાં આવી. સમજવાળું વલણ એવું નથી જેમાં તમે ધારી લ્યો કે સામી વ્યક્તિની લાગણી કે તેના વિચારો તમે પહેલેથી જ જાણો છો; પણ તમે જે સાંભળો

જ્યારે સ્ત્રી એ કબૂલે છે કે પુરુષના પ્રયત્નો અને વર્તનને લીધે પોતાને વ્યક્તિગત લાભ પહોંચ્યો છે અને તેનું તેને મન ખૂબ મૂલ્ય છે, ત્યારે પુરુષને અનુભવ થાય છે કે તેની કદર થઈ છે. જ્યારે પુરુષની કદર થાય છે, તે જાણે છે કે તેના પ્રયત્નો વ્યર્થ નથી ગયા, અને આમ વધુ આપવાને માટે તેને પ્રોત્સાહન મળે છે. જ્યારે કદર પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે આપોઆપ પુરુષ સશક્ત બને છે અને પોતાના સાથીદારને વધુ આપવા હેતુપૂર્ણ બને છે.

4. સ્ત્રીને જોઈએ નિષ્ઠા, પુરુષને પ્રશંસા

જ્યારે એક પુરુષ સ્ત્રીની જરૂરિયાતોને વધુ અગ્રતા આપે છે તેને ટેકો આપવાની અને સંતોષ આપવા બાબતે દૃઢતાથી કટિબદ્ધ બને છે, ત્યારે સ્ત્રીની પ્રેમની ચોથી ભાવનાત્મક જરૂરિયાત પરિપૂર્ણ થાય છે. જ્યારે તેને ખૂબ ચાહવામાં આવે, તેને વિશિષ્ટ ગણવામાં આવે ત્યારે સ્ત્રી ખીલવા લાગે છે. આ રીતે પ્રેમ મેળવવાની તેની જરૂરિયાત પુરુષ પૂરી કરતો હોય, જ્યારે જ્યારે તે પોતાના બીજા રસના વિષયો - જેમ કે કામકાજ, અભ્યાસ, આનંદ-પ્રમોદ વગેરેને બદલે સ્ત્રીની જ જરૂરિયાતો અને લાગણીઓને વધુ મહત્ત્વના ગણે છે. તેના જીવનમાં તે પ્રથમ ક્રમાંકે આવે છે એવું જ્યારે તેને જણાય છે ત્યારે સ્ત્રી, ઘણી સરળતાથી, પુરુષની પ્રશંસા કરી શકે છે, સન્માની શકે છે.

જે રીતે સ્ત્રીને પુરુષની નિષ્ઠા જરૂરી છે તેમ પુરુષની પ્રેમ મેળવવાની એ પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે કે તેને પ્રશંસા અને સન્માન મળે. પુરુષને સન્માન આપવું એટલે તેના પ્રત્યે વિસ્મયથી જોવું, ઉલ્લાસથી જોવું અને પ્રસન્ન બહાલી આપવી તે. પુરુષના વિશિષ્ટ લક્ષણો કે કુશળતાથી સ્ત્રી ખૂબ આનંદિત થઈને વિસ્મિત થાય છે-એ લક્ષણોમાં તેની હાસ્યવૃત્તિ, તાકાત, મહેનત, પ્રામાણિક્તા, નીતિમય

વર્તન, રોમાન્સ, દયાવૃત્તિ, પ્રેમ, સમજદારી અને એવા અન્ય કહેવાતાં જૂનાં, ચરિત્રના ગુણો છે. જ્યારે એક પુરુષ આ રીતે સ્ત્રીને પોતાના પ્રત્યે પ્રશંસાત્મક દૃષ્ટિ નાખતાં વિસ્મય સાથે ઉલ્લાસ અનુભવતાં જુએ છે ત્યારે તે પોતાને પૂરતો સુરક્ષિત માને છે જેથી તે પોતે પણ સ્ત્રીને નિષ્ઠા અને બહાલી આપી શકે છે.

૫. સ્ત્રીને જોઈએ છે માન્યતા, પુરુષને બહાલી

સ્ત્રીની લાગણીઓ કે જરૂરિયાતો વિશે જ્યારે પુરુષ કોઈ વિરોધ દર્શાવતો નથી કે તેને વિશે દલીલો કરતો નથી, બલ્કે તે વાજબી છે એ સ્વીકારે છે અને ઠરાવે છે ત્યારે સ્ત્રીને ખરેખર થાય છે કે તેને પ્રેમ મળી રહ્યો છે, કારણ કે એથી તેની પ્રેમ મેળવવાની પાંચમી પ્રાથમિક જરૂરિયાત પૂરી થતી હોય છે. માન્યતા આપવાનો પુરુષનો અભિગમ હોય તો સ્ત્રીને લાગે છે કે તે જે ભાવો અનુભવી રહી હોય તે અનુભવવાના હકને માન્યતા મળી છે. (એ વાત યાદ રાખવી કે તમે જુદો દૃષ્ટિકોણ જો ધરાવતા હો તો પણ તેના દૃષ્ટિકોણથી તેની ભાવનાઓને માન્યતા આપી શકો છો.) જ્યારે પુરુષ શીખે છે કે કઈ રીતે તે સ્ત્રીને એ સંદેશ પહોંચાડી શકે કે તેની ભાવનાઓને તે માન્ય રાખે છે, ત્યારે તે પોતાની પ્રેમ મેળવવાની પાંચમી પ્રાથમિક જરૂરિયાત-બહાલી મેળવવી-પૂરી કરવાની ખાતરી રાખી શકે છે.

6. સ્ત્રીને જોઈએ ધરપત અને પુરુષને પ્રોત્સાહન

જ્યારે પુરુષ વારંવાર દેખાડી આપે કે તે કાળજી કરે છે, સમજે છે, માન રાખે છે, માન્ય રાખે છે, અને પોતાના સાથીદાર પ્રત્યે નિષ્ઠા ધરાવે છે, ત્યારે સ્ત્રીની ધરપત મેળવવાની પ્રાથમિક જરૂરિયાત પરિપૂર્ણ થાય છે આ રીતે ધરપત આપતું પુરુષનું વલણ તેને જણાવે છે કે તેને સતત પ્રેમ મળી રહ્યો છે.

પુરુષ સામાન્ય ભૂલ એ કરે છે કે એક વખત જ્યારે તેણે સ્ત્રીને પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પરિપૂર્ણ કરી દીધી હોય, તે ખુશ હોય, સુરક્ષિતતા અનુભવતી હોય, ત્યારે તેણે હવે પછીથી માની જ લેવું જોઈએ કે તેને કોઈ ચાહે છે. પણ સ્થિતિ ખરેખર આમ નથી હોતી. સ્ત્રીની છઠ્ઠી જરૂરિયાત એ છે કે સ્ત્રીને ધરપત આપવાની જરૂર વારે વારે પડતી રહે છે, અને તે તેણે પરિપૂર્ણ કરવાની છે.

પુરુષ સામાન્ય રીતે ભૂલ કરે છે

કે સ્ત્રીની પ્રેમની બધી પ્રાથમિક

જરૂરિયાતો તેણે એક વખત પરિપૂર્ણ

કરી લીધી છે, અને તેને સ્વસ્થતા

લાગે છે અને સુરક્ષા અનુભવાય છે

તો હવેથી તેણે જાણી જવું જોઈએ

કે કોઈ તેને ચાહે છે.

એ જ રીતે સ્ત્રી દ્વારા પુરુષને પ્રેમની એ પ્રાથમિક જરૂર પૂરી કરવી પડે છે જેમાં પુરુષને પ્રોત્સાહન મળે. સ્ત્રીનો અભિગમ જો પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે તેવો હોય તો તે પુરુષની કાર્યકુશળતાઓ અને ચારિત્ર્ય અંગે આત્મવિશ્વાસ દાખવીને પુરુષને આશા અને ઉત્સાહ પૂરાં પાડે છે. જ્યારે સ્ત્રીના વલણમાંથી તેને વિશે વિશ્વાસ, સ્વીકાર, કદર, પ્રશંસા અને બહાલી અભિવ્યક્ત થાય તો તેમાંથી પ્રોત્સાહિત થઈને પુરુષ જે કંઈ બની શકવાની સંભાવના કે શક્યતા ધરાવતો હોય તે બની શકે છે. પ્રોત્સાહિત બનવાને કારણે તે સ્ત્રીને જેની જરૂર છે તે પ્રેમભરી ધરપત આપવાને માટે હેતુપૂર્ણ બને છે.

પ્રેમ મેળવવાની તેની છયે પ્રાથમિક જરૂરિયાતો જ્યારે પરિપૂર્ણ થાય છે ત્યારે પુરુષનું ઉત્તમ તત્ત્વ અભિવ્યક્ત થઈ શકે છે, પણ જો સ્ત્રી જાણતી ન હોય કે તે જરૂરિયાતો કઈ છે અને તેથી વિશ્વાસને સ્થાને કાળજીભર્યો પ્રેમ આપે તો તે અજાણતાં જ સંબંધો પર પાણી ફેરવી દઈ શકે છે. આ પછી આવતી કહાણીમાં આ મુદ્દો વધુ સમજાશે.

શૂરવીર રાજકુમાર

દરેક પુરુષના હૃદયના ઊંડાણમાં એક 'હીરો' અથવા શૂરવીર રાજકુમાર હાજર હોય છે. બીજું બધું ઠીક, પણ પોતે જેને ચાહે છે તે સ્ત્રીની સેવામાં અને તેની સુરક્ષામાં તે સફળ થવા ઈચ્છે છે. જ્યારે તેના પર વિશ્વાસ મુકાય છે ત્યારે તે પોતાની અંદરના આ ઉમદા ક્ષેત્રમાંથી ભાવનાઓ લઈ આવે છે. તે વધુ કાળજીભર્યો બને છે. જ્યારે તેને લાગે કે તેના પર વિશ્વાસ મૂકાયો નથી, ત્યારે તે પોતાની ઊર્જા અને જીવંતતાને ગુમાવી બેસે છે અને થોડા સમય પછી કાળજી લેતો પણ બંધ થઈ જાય છે.

કોઈ એક બખ્તરધારી શૂરવીર રાજકુમારને ગામડાના પાદરેથી પસાર થતો કલ્પી લ્યો. અચાનક જ તેના કાને કોઈ દુ:ખમાં પડેલી સ્ત્રીનું રુદન સંભળાય છે. એક ક્ષણમાં તે સાબદો બને છે. પોતાના ઘોડાને ઝડપથી દોડવા પ્રેરતો તે પેલી સ્ત્રીના ઘેર પહોંચે છે. જેમાં એક રાક્ષસે તેને બંદી બનાવીને ઘેરો ઘાલ્યો છે. આ ઉમરાવ પોતાની તલવારને ખેંચે છે અને રાક્ષસને મારી નાખે છે. પરિણામે કેદ થયેલી રાજકુમારી તેનું ભાવભીનું સ્વાગત કરે છે.

નગરના દરવાજા ખૂલે છે, રાજકુમારનું સ્વાગત રાજકુમારીનું કુટુંબ અને ગામલોકો ખૂબ સરસ રીતે કરે છે. તેને આ ગામમાં જ રહી જવા માટેનું નિમંત્રણ

પણ મળે છે અને બધા તેને 'હીરો' ગણવા લાગે છે. રાજકુમારી તેના પ્રેમમાં પડે છે.

એક મહિના પછી આ ઉમરાવ બીજી યાત્રાએ નીકળે છે પાછાં ફરતા તે પોતાની પ્રિયતમા રાજકુમારીને મદદ માટે પોકાર પાડતી સાંભળે છે. આ વખતે બીજા રાક્ષસે મહેલને ઘેરો ઘાલ્યો છે. ઉમરાવ આવતાંની સાથે જ પોતાની તલવાર ઉગામે છે, રાક્ષસને હણવાના ઇરાદાથી.

પણ તેની તલવાર વીંઝાય તે પહેલાં જ રાજકુમારીનો અવાજ મિનારા પરથી આવે છે, 'તારી તલવાર ન વાપરતો, આ ફાંસીનો ફંદો રાખ. તે વધુ સારું કામ કરશે.'

ફાંસીનો ફંદો બાંધેલી દોરી બતાવીને તે રાજકુમારને કઈ રીતે વાપરવી તેની સૂચનાઓ પોતાના મુદ્રાઓ દ્વારા આપે છે. કંઈક અચકાતાં, રાજકુમાર આ સૂચનાઓ અમલમાં મુકે છે. ફંદાને તે રાક્ષસના ગળામાં વીંટાળે છે અને પછી ખૂબ જોરથી ખેંચે છે. રાક્ષસ મરી જાય છે, અને બધા ખૂબ ખુશ થાય છે.

રાત્રે થતા સામૂહિક ઉત્સવના ભોજન વખતે રાજકુમારને લાગ્યા કરે છે કે તેણે કશું કર્યું નથી, કેમ કે તેણે ફંદાનો ઉપયોગ કર્યો, પોતાની તલવાર ન વાપરી. આથી શહેરના લોકો જે વિશ્વાસ અને પ્રશંસા દેખાડી રહ્યા હતા તેને પોતે લાયક નહોતો એવું તેને થતું હતું. આ બધું પત્યા પછી થોડો હતાશ થયેલો રહેવા લાગ્યો અને હવે પોતાનું બખ્તર ચમકાવવાનું પણ ભૂલી જાય છે.

એક મહિના પછી તે ફરીથી બહાર જાય છે પોતાની તલવાર લઈને તે નીકળતો જ હોય છે ત્યાં રાજકુમારી તેને કહે છે, 'સાચવજે, હોં!' અને પછી તેને પેલો ફંદો સાથે લઈ જવા પણ કહે છે. પ્રવાસથી ઘરે પાછા ફરતાં રાજકુમાર

ફરીથી વળી બીજા એક રાક્ષસને જુએ છે જે મહેલને ઘેરી રહ્યો હતો. તે તલવાર લઈને દોડે છે પણ પછી સહેજ અચકાઈને ઊભો રહે છે અને વિચારે છે કે કદાચ ફંદો વાપરવો વધુ ઠીક રહેશે. અચકાવવાની આ ક્ષણે રાક્ષસ આગ ઓકે છે જેનાથી તેનો જમણો હાથ સળગી ઊઠે છે. ગૂંચવાઈને તે ઉપર નજર ફેંકે છે ત્યારે તેની રાજકુમારી બારીમાંથી હાથ હલાવતી તેને કહે છે, 'ઝેરનો ઉપયોગ કર, ફંદો કામ કરતો નથી.'

ઝેરની શીશી તે રાજકુમારની પાસે ફેંકે છે, જેનું ઝેર તે રાક્ષસના મોઢામાં રેડી દે છે અને રાક્ષસ મરી જાય છે. બધા ખૂબ ખુશ થાય છે અને ઉત્સવ ઊજવે છે, પણ રાજકુમાર શરમ અનુભવે છે.

એક મહિના પછી રાજકુમાર ફરી એકવાર પોતાની સાથે તલવાર લઈને પ્રવાસે જાય છે અને રાજકુમારી ફરીથી તેને કહે છે, 'સાચવજે હોં!' અને ફંદો તથા ઝેરને પણ લઈ જવા કહે છે. રાજકુમાર ચીડાય છે કે તે આટલાં સૂચનો આપે છે, પણ તેમ છતાં તેને કહેવામાં આવ્યું છે તેમ તે કરે છે.

આ વખતના પ્રવાસમાં તેને કાને એક બીજી સ્ત્રીનું દુઃખ ભરેલું રુદન આવે છે. તેના બચાવ માટે તે ફરી દોડે છે, એની હતાશા ઊઠી જાય છે. તે આત્મવિશ્વાસ અને જીવંતતાનો અનુભવ કરે છે. પણ રાક્ષસને મારવા તે પોતાની તલવાર ઉગામે છે, ત્યારે તે ફરી અચકાઈ ઊઠે છે. તે વિચારમાં પડે છે, 'શું મારે તલવાર વાપરવી? કે ફંદો? કે પછી ઝેર? રાજકુમારી અહીં હોત તો શું કહેત?

એ ક્ષણ માટે તે ગૂંચવાયો પણ પછી તેને યાદ આવે છે કે રાજકુમારીને મળવા અગાઉ તેને કેવી લાગણીઓ હતી, જ્યારે તે માત્ર એક તલવાર લઈને ઘૂમતો હતો. આ પુનર્જિવિત આત્મવિશ્વાસ સાથે તે ફંદો અને ઝેર ફેંકી દે છે અને

પોતાની માનીતી તલવાર વડે રાક્ષસ પર હુમલો બોલાવે છે. રાક્ષસ મરી જાય છે અને શહેરવાસીઓ તેનો ઉત્સવ મનાવે છે. આ શૂરવીર રાજુકમાર હવે પોતાની રાજકુમારી પાસે પાછો ફરતો નથી. આ નવા ગામમાં તે રહે છે અને બાકીની જિંદગી ખૂબ ખુશીમાં વિતાવે છે. છેવટે તે લગ્ન પણ કરે છે, પણ એ વાતની તે ખાતરી પહેલાં જ કરાવી લે છે કે તેના સાથીદારને ફંદા કે ઝેર વિશે કશી માહિતી નથી.

એ વાત યાદ રાખો કે પ્રત્યેક પુરુષની અંદરખાને એક શૂરવીર રાજકુમાર રહે છે. આ શક્તિશાળી રૂપક તમને પુરુષની પ્રેમ માટેની બધી પ્રાથમિક જરૂરિયાતોની યાદ અપાવશે. પુરુષ કાળજીભરી વતર્ણૂક અને સહાય કેટલીકવાર સહન કરી લે કે પછી તેની કદર પણ કરી લે, પણ જો તેનો અતિરેક થાય તો તેનાથી આત્મવિશ્વાસ ઘટી જાય છે અને કદાચ તે બીજે પણ વળી જાય એમ બને.

તમે કઈ રીતે અજાણતાં સાથીદારને બીજે ઠેલતાં હોઈ શકો

સામેની વ્યક્તિ માટે કઈ બાબત મહત્ત્વ ધરાવે છે એની સભાનતા ન હોવાથી પુરુષ અને સ્ત્રી જાણતાં પણ નથી હોતા કે પોતાના સાથીદારને તે કેટલું દુઃખ આપી રહ્યાં છે. આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે અજાણતાં જ સ્ત્રી-પુરુષ એવી રીતે પરસ્પર સંદેશાવ્યવહાર કરે છે જેથી તેનો ઊંધો અર્થ થાય. એટલું જ નહિ બલ્કે સાથીદારો પરસ્પરથી મોં જ ફેરવી લે.

જ્યારે પોતાના પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો સંતોષાતી ન હોય ત્યારે સ્ત્રી-પુરુષની લાગણીઓ બહુ જલદી દુભાય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓને ખ્યાલ આવતો નથી કે તેમની વાતચીત એવી છે જે પુરુષના અહંને ટેકો નથી આપતી

અને ઊલટાની દુભાવાની શક્યતા છે. પુરુષની લાગણી વિશે સંવેદનશીલ બનવા સ્ત્રી પ્રયત્નો કરે પણ તે અંતઃસ્ફૂરણાથી તેની જરૂરિયાતો અંગે સૂઝ રાખી શકતી નથી, કારણ કે તેની પોતાની પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પુરુષના કરતાં જુદી છે.

પુરુષની પ્રેમ માટેની પ્રાથમિક જરૂરિયાતોને વધુ સારી રીતે સમજી લેવાથી, તેના અસંતોષના મૂળ સ્રોતો વિશે તે વધુ સભાન તેમ જ સંવેદનશીલ તો બની શકે છે. નીચે આપેલી યાદી પુરુષની પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો અંગે સ્ત્રી જે સામાન્ય ભૂલભરેલ સંદેશાવ્યવહાર કરે છે તે જણાવે છે.

સ્ત્રીની સામાન્ય ભૂલો	**પુરુષ શાથી પ્રેમ અનુભવતો નથી**
૧. પુરુષના વર્તનને સુધારવા કે વણમાગી સલાહથી મદદ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.	૧. પોતાનામાં *વિશ્વાસ* નથી તેને એવું અનુભવે છે તેથી પ્રેમ અનુભવી શકતો નથી.
૨. પુરુષના વર્તનને બદલવા કે નિયંત્રિત રાખવાના પ્રયત્ન રૂપે પોતાની વ્યથા અથવા નકારાત્મક ભાવના વહેંચે છે. (વહેંચણી કરવી ઓ.કે. છે, પણ તે પુરુષને નિયંત્રિત કરવા કે તેને સજા કરવા માટે ન થાય.)	૨. તે જેવો છે તેવો જ તેનો *સ્વીકાર* થતો નથી એવું લાગવાથી પુરુષ પ્રેમ અનુભવતો નથી.
૩. તે જે હકીકતમાં કરતો હોય તેને બહાલી નથી આપતી, પણ જે નથી કર્યું તે વિશે જે ફરિયાદ કરતી રહે છે.	૩. તેને લાગે છે કે તેને પહેલેથી જ એક ભાગ ગણી લેવાયો છે (ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ) અને પ્રેમ મેળવતો નથી કારણ કે સ્ત્રી તે કંઈ કરતો હોય તેની કશી કદર કરતી નથી.

૪. તેના વર્તન માટે ટોકે છે, તેણે શું કરવું તે સૂચવે છે, જાણે તે નાનું બાળક હોય.	૪. પોતાની *પ્રશંસા* નથી થતી તેથી તેને પ્રેમ નથી મળતો એવું તેને લાગે છે.
૫. પોતાની વ્યથિત ભાવના તે પરોક્ષ અને અલંકારિત પ્રશ્નો પૂછીને વ્યક્ત કરે છે, જેમ કે 'તું એવું કરી જ કેવી રીતે શકે?'	૫. પુરુષને લાગે છે કે સ્ત્રીઓ તેની *બહાલી* પાછી ખેંચી લીધી છે, તેથી તેને પ્રેમ મળતો નથી. તે એક સારો માણસ છે તેવી તેને પ્રતીતિ થતી નથી.
૬. જ્યારે તે કોઈ નિર્ણય લે કે પહેલ કરે ત્યારે સ્ત્રી તેને તેને સુધારવાની ટકોર કરે છે કે તેની ટીકા કરે છે.	૬. તેને પ્રેમનો અનુભવ નથી થતો કેમ કે તેને લાગે છે કે પોતાની રીતે કામ કરવા માટે સ્ત્રી તેને *પ્રોત્સાહન* નથી આપી રહી.



જે રીતે પુરુષોની પ્રાથમિક જરૂરિયાતોને સમજી ન શકવાથી સ્ત્રીઓ ભૂલો કરે છે, પુરુષો પણ એ રીતે ભૂલો કરે છે. પુરુષને સામાન્ય રીતે ખ્યાલ નથી આવતો કે તેની સંદેશાવ્યવહારની પદ્ધતિમાં સ્ત્રીનું માન જળવાતું નથી કે તેને ટેકો મળતો નથી. પુરુષ કદાચ જાણતો પણ હોય કે તે પોતાની સાથે દુઃખી છે, પણ જ્યાં સુધી તે એ ન જાણે કે કયા કારણસર સ્ત્રી પોતાનો પ્રેમ નથી મળતો એવું માને છે, અને તેની જરૂરિયાત શું છે, તે પોતાની પદ્ધતિ બદલી શકતો નથી.

સ્ત્રીની પ્રાથમિક જરૂરિયાતોની સમજ કેળવીને તેના પ્રત્યે પુરુષ વધુ માન અને સંવેદનશીલતા રાખી શકે છે. નીચેની યાદીમાં સ્ત્રીની પ્રાથમિક ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોને ન સમજવામાં પુરુષ કઈ કઈ સામાન્ય ભૂલો કરે છે અને સ્ત્રીને શાથી એમ લાગે છે કે તેને પ્રેમ મળતો નથી એ જણાવ્યું છે

પુરુષની સામાન્ય ભૂલો	સ્ત્રી શાથી પ્રેમ અનુભવતી નથી
૧. પુરુષ સાંભળતો નથી, સરળતાથી ધ્યાનભંગ થાય છે, રસથી કે કાળજીભર્યા પ્રશ્નો પૂછતો નથી.	૧. પુરુષ ધ્યાન આપતો નથી કે તેને *કાળજી* છે તેવું દેખાડતો નથી તેથી સ્ત્રી પ્રેમનો અભાવ અનુભવે છે.
૨. સ્ત્રીની ભાવનાનો શાબ્દિક રીતે અર્થ કાઢીને પુરુષ તેને સુધારે છે. તેને લાગે છે કે સ્ત્રી ઉકેલ માગે છે, તેથી તેને તે શિખામણ આપે છે.	૨. સ્ત્રીને તે *સમજતો* નથી તેથી તેને લાગે તેને પ્રેમ મળતો નથી.
૩. તે સાંભળે છે પણ ગુસ્સે થઈ જાય છે અને પોતાને વ્યથિત કરી મૂકવા કે તેને નીચો પાડવા માટે સ્ત્રીને દોષી ઠરાવે છે.	૩. પોતાની ભાવનાઓને પુરુષ *માન* આપતો નથી તેથી સ્ત્રી પ્રેમ મળતો નથી એમ માને છે.
૪. સ્ત્રીની જરૂરિયાતો અને લાગણીઓને નાની ગણાવે છે. બાળકોને અને કામને પુરુષ વધુ મહત્ત્વ આપે છે.	૪. સ્ત્રી સમજે છે કે તેને પ્રેમ મળતો નથી કારણ કે પુરુષ તેના પ્રત્યે *નિષ્ઠા* દાખવતો કે નથી કે વિશિષ્ટ ગણતો નથી.
૫. જ્યારે સ્ત્રી વ્યથિત હોય, ત્યારે પુરુષ પોતે સાચો છે અને સ્ત્રીએ વ્યથિત ન થવું એવી સમજાવટ કરતો રહે છે.	૫. તેની ભાવનાને પુરુષ *વાજબી* સમજતો કેટલા નથી પણ ઊલટાનું તેને ખોટી ઠરાવે છે અને ટેકો નથી આપતો તેથી સ્ત્રીને લાગે છે કે તેને પ્રેમ નથી મળતો.
૬. સાંભળ્યા પછી પુરુષ કશું બોલતો નથી અને ત્યાંથી ચાલ્યો જાય છે.	૬. સ્ત્રીને અસુરક્ષિતાની ભાવના થાય છે કારણ કે તેને ધરપત મળતી નથી.



જ્યારે પ્રેમ નિષ્ફળ જાય

પ્રેમ ઘણી વખત નિષ્ફળ જતો હોય છે કારણ કે સામાન્ય રીતે લોકો પોતાને જે જોઈતું હોય, તે જ આપતા રહે છે. સ્ત્રીને માટે પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો છે કાળજી, સમજ વગેરે અને તે આપોઆપ આ બધું પુરુષને મોટી માત્રામાં પૂરું પાડે છે. ખૂબ કાળજી લે છે, સમજ દાખવે છે, વગેરે. બીજી બાજુ, પુરુષને આવો કાળજીભર્યો ટેકો મળવાથી એવું લાગે છે કે જાણે સ્ત્રીને તેના પર વિશ્વાસ નથી રહ્યો. પોતાના પર વિશ્વાસ મુકાય એ પુરુષની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે, નહિ કે તેની કાળજી લેવાતી રહે.

ત્યારે જો તે સ્ત્રીની કાળજીનો વિધેયાત્મક પ્રતિભાવ નથી આપતો, તો સ્ત્રી સમજી નથી શકતી કે શાથી પુરુષને પોતાની ટેકો આપવાની પદ્ધતિની કદર થતી નથી. અલબત્ત, પુરુષ પોતાના તરફથી પોતાની પ્રેમ કરવાની પદ્ધતિ અપનાવી રહ્યો હોય છે જ, પણ તેની સ્ત્રીને જરૂરિયાત નથી. આમ બન્ને જણા એકમેકની જરૂરિયાતોને પરિપૂર્ણ કરવાનું ચક્ર રચી શકતાં નથી.

બેથ ફરિયાદ કરવા લાગી, 'હું માત્ર આપ્યા જ કરું અને મને કશું સામેથી મળે નહિ એવું મારાથી નહિ થઈ શકે. આર્થરને હું આપું છું તેની કદર જ નથી. હું તેને પ્રેમ કરું છું, પણ તે મને પ્રેમ નથી કરતો.'

બેથ અને આર્થરનાં લગ્નને આઠ વર્ષ થયાં છે. બન્નેને થયું કે લગ્નમાંથી છૂટવું જોઈએ, કેમ કે બન્નેને લાગતું હતું કે તેમને પ્રેમ મળી રહ્યો નથી, પણ વક્રતા એ હતી કે બન્ને એવો દાવો કરતાં હતાં કે પોતાને મળતો હતો તેના કરતાં વધુ પ્રેમ તેઓ આપી રહ્યાં હતાં. બેથને લાગતું હતું કે તે ઘણું વધારે આપી રહી છે અને આર્થર માનતો હતો કે તે જ સૌથી વધુ આપી રહ્યો હતો. સત્ય એ હતું કે બન્ને આપતાં તો હતાં, પણ બન્નેને જેની ખરેખર ઇચ્છા હતી તે પરિપૂર્ણ નહોતી થતી.

બન્નેને પરસ્પર પ્રેમ હતો, પણ તેઓ એકમેકની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો સમજી શક્યાં ન હોવાથી તેમના પ્રેમનો અહેસાસ સામી વ્યક્તિને થઈ નહોતો શકતો. બેથને જે જોઈતું હતું તે જ તે આપતી હતી, આર્થરને જે જોઈતું હતું તે જ તે આપતો હતો. અંતે તેઓ અંદરથી ખલાસ થઈ ગયાં.

ઘણા લોકો જ્યારે સંબંધ વધારે પડતો વણસી જાય ત્યારે હાથ ઊંચા કરી દે છે, પણ સંબંધો સરળ ત્યારે બને જ્યારે આપણા સાથીદારની પ્રાથમિક જરૂરિયાતોને આપણે સમજી લઈએ. પ્રેમના જે ૧૨ પ્રકારો છે એ સમજવાથી આપણે જાણી શકીશું કે આપણા નિષ્ઠાવાન, પ્રેમભર્યા પ્રયત્નો શાથી નિષ્ફળ જતા હોય છે. પોતાના સાથીદારને સંતોષ આપવા માટે તમારે એ શીખવું જોઈએ કે તેની પ્રાથમિક સ્તરની પ્રેમની જરૂરિયાતો શી છે.

ગુસ્સે થયા વિના સાંભળતાં શીખવું

સ્ત્રીની પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતોને પરિપૂર્ણ કરવામાં સફળ થવાનો મહામાર્ગ છે. સંદેશાવ્યવહાર-કમ્યુનિકેશન, વાતચીત. આપણે જેમ પહેલાં ચર્ચા કરી તેમ, વાતચીત શુક્રવાસીઓ માટે ખૂબ મહત્ત્વ ધરાવે છે. સ્ત્રીની ભાવનાઓને સાંભળતાં શીખવાથી, પુરુષ ચોક્કસ જ પોતાનો પ્રેમ સ્ત્રી ઉપર વરસાવી શકે છે, જેમાં કાળજી, સમજ, માન, નિષ્ઠા, માન્યતા અને ધરપત વગેરે બધું સમાઈ જાય છે.

પણ સ્ત્રીને સાંભળવામાં પુરુષને આવતો સૌથી મોટો અવરોધ એ છે કે તેઓ નાસીપાસ કે ગુસ્સે થઈ જાય છે, કારણ કે તેઓ ભૂલી જાય છે કે સ્ત્રીઓ શુક્રના ગ્રહથી આવે છે અને તેઓ ભિન્ન રીતે સંદેશાવ્યવહાર કરે તે સ્વાભાવિક છે. નીચે આપેલા ચાર્ટમાં આ ભિન્નતા યાદ રાખવા માટેનાં અને તે માટે શું કરી

શકાય તેનાં સૂચનો આપ્યાં છે.

શું યાદ રાખવું

૧. સ્ત્રીનો દૃષ્ટિકોણ ન સમજવાને પરિણામે ગુસ્સો આવે છે તે યાદ રાખો- અને તે કંઈ સ્ત્રીનો વાંક નથી.

૨. એ યાદ રાખો કે ભાવનાઓ તત્કાળ તર્કશુદ્ધ બની જતી નથી, અને છતાં તે વાજબી હોય છે અને તે માટે (એમ્પથી) તદ્નુભૂતિની જરૂર પડે છે.

3. સ્થિતિ સુધારવા શું કરવું તે ન જાણવાને કારણે પણ ક્રોધ આવી શકે છે. સ્ત્રી કદાચ તત્કાલ સ્વસ્થ ન થાય તોપણ તમારું સાંભળવાનું અને તેને સમજવાનું જ તેને મદદ કરતું રહે છે.

૪. સ્ત્રીના દૃષ્ટિકોણને સમજવા કે તેને માટેના સારા શ્રોતા તરીકેની કદર પામવા માટે તમારે તેની સાથે સંમત થવાની જરૂર નથી તે યાદ રાખો.

૫. એ યાદ રાખો કે સારા શ્રોતા બનવા માટે તમારે સ્ત્રીના દૃષ્ટિકોણને પૂરેપૂરો સમજવો જરૂરી નથી.

શું કરવું અને શું ન કરવું

૧. સમજવાની જવાબદારી ઉઠાવો. તમને વ્યથિત કરવા માટે સ્ત્રીને દોષી ન ઠરાવો. ફરીથી સમજવાના પ્રયત્નો આદરો.

૨. ઊંડો શ્વાસ લો, અને કશું બોલો નહિ. રીલેક્સ થાવ અને નિયંત્રણ મૂકવાનું ટાળો. એ એવી કલ્પના કરો કે જો સ્ત્રીની દૃષ્ટિએ જુઓ તો તમને કેવી ભાવના થઈ શકે.

3. પોતાના ઉકેલોથી તે પોતે સંતોષ ન પામોતો તે માટે તેને દોષી ન ઠરાવો. જો તેને એ ઉકેલોની જરૂરિયાત જ ન હોય તો સ્ત્રી કઈ રીતે સ્વસ્થ બને? ઉકેલો સૂચવવાની ઉત્સુક્તાન ટાળો, પાછી ઠેલો.

૪. જો તમારે જુદો દૃષ્ટિકોણ રજૂ કરવો હોય તો પહેલાં એ નિશ્ચિત કરો કે તેની વાત પૂરી થઈ ગઈ છે. પછી તેના દૃષ્ટિકોણને બીજા શબ્દોમાં રજૂ કરો અને પછી જ તમારો પોતાનો દૃષ્ટિકોણ રજૂ કરો. અવાજ ઊંચો કરશો નહિ.

૫. તમે તેને જણાવો કે તમે પૂરી રીતે તેને સમજ્યા નથી છતાં સમજવા ચાહો છો. ન સમજવા માટેની જવાબદારી ઉઠાવો,



	એને સમજી ન શકો તેટલા ખાતર જ તેની ભાવના ગેરવ્યાજબી કે વાજબી ન ગણો કે શબ્દોથી ઘા ન કરો.
૬. એ યાદ રાખો કે તેને જે ભાવના થાય છે તે માટે તમે જવાબદાર નથી. એ તમારા પર દોષ ઢોળતી હોય તેમ લાગે, પણ તેની ખરેખરી ઇચ્છા તો તેને સમજવા માટેની જ છે.	૬. જ્યાં સુધી તે એમ માને કે તમે સમજો અને કાળજી કરો છો, ત્યાં સુધી પોતાનો બચાવ કરવાથી થોભી જાવ. તે પછી તેને નરમાશથી પોતાની વાત કહેવી અને માફી માગવી બરોબર થશે.
૭. યાદ રાખો કે જો તે તમને ખરેખર ખૂબ ગુસ્સો આપતી હોય તો સંભવ છે કદાચ તેને તમારા પર હવે વિશ્વાસ નથી. તેની ઊંડાણમાં એક ગભરાયેલી નાની છોકરી છે જે ખુલ્લા દિલની થવાથી અને જખમી બનવાથી ડરે છે અને જેને તમારી સદ્‌ભાવ અને સહાનુભૂતિની જરૂર છે.	૭. સ્ત્રીની ભાવનાઓ કે મતો વિશે દલીલો ન કરો. થોડો સમય કાઢો અને થોડો સમય વીત્યા પછી જ્યારે ભાવનાત્મક ઉશ્કેરાટ ઓછો થાય, ત્યાર બધી વાતચીત કરો. પ્રકરણ-૧૧માં જે કહી છે તે 'લવ-લેટર ટેકનિક'નો પણ ઉપયોગ કરો.



જ્યારે એક પુરુષ સ્ત્રીની ભાવનાઓને ગુસ્સે થયા વિના કે ચીડાયા વિના સાંભળે ત્યારે જાણે કે તેને એક અદ્‌ભુત ભેટ આપી રહ્યો હોય છે. પોતાની અભિવ્યક્તિ માટે તે હવે સુરક્ષિત છે એવો સ્ત્રીને તેને કારણે અહેસાસ થાય છે. જેટલું વધારે પુરુષ તેને સાંભળે અને સમજે, તેટલું વધારે સ્ત્રી માટે એ સંભવ બને છે કે પુરુષને તે પ્રેમભર્યો વિશ્વાસ, સ્વીકાર, કદર, પ્રશંસા, બહાલી અને પ્રોત્સાહન જે પુરુષની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો છે તે પૂરી કરવાને સમર્થ બને છે.

પુરુષને સશક્ત બનાવવાની કળા

જેમ પુરુષોએ સ્ત્રીના પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે સાંભળવાની કળા શીખવાની છે તેમ સ્ત્રીએ પણ પુરુષના સશક્તીકરણની કળા શીખવી જરૂરી છે. જ્યારે સ્ત્રી પુરુષની મદદ મેળવે છે, ત્યારે તે જે કંઈ બની શકતો તે બની શકવા માટે તેને સશક્ત બનાવે છે. પુરુષ પોતાને ત્યારે સશક્ત બનેલો માને છે જ્યારે કોઈ તેને પ્રેમભર્યો વિશ્વાસ, સ્વીકાર, કદર, પ્રશંસા, બહાલી અને પ્રોત્સાહનની જરૂરિયાતો પૂરી પાડે છે.

આપણા શૂરવીર રાજકુમારની વાર્તામાં થયું તેમ, ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાના પુરુષને વધારે સુધારીને તેને મદદ કરવા લાગે છે, પણ એમાં તે અજાણતાં જ પુરુષને નબળો પાડે છે અને ઘાયલ પણ કરે છે. તેને બદલવાનો કોઈ પણ પ્રયત્ન થવાથી તેનો વિશ્વાસ, સ્વીકાર, કદર, પ્રશંસા, બહાલી અને પ્રોત્સાહનની બધી પ્રાથમિક જરૂરિયાતો અધૂરી રહે છે.

પુરુષને સશક્ત બનાવવાનું રહસ્ય એ છે કે તેને કદી બદલવા કે સુધારવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. અલબત્ત, તમે એ બદલાય તેવું ઇચ્છો એમ બને, પણ એ ઇચ્છા પર અમલ ન કરો. તે સીધો જ અને વિશિષ્ટ ચીજ અંગે જો તમારી સલાહ માગે તો જાણવું કે તે બદલવામાં તમારી મદદ લેવાને તૈયાર છે.

પુરુષને સશક્ત કરવાનું રહસ્ય

એ છે કે તેને બદલવા કે

સુધારવાના પ્રયત્નો કદી ન કરવા.

વિશ્વાસ આપો, શિખામણ નહિ

શુક્રના ગ્રહ પર શિખામણ કે સલાહસૂચન આપવાં તે એક પ્રેમભર્યું વર્તન

ગણાય છે, પણ મંગળના ગ્રહ પર નહિ. સ્ત્રીએ એ વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે મંગળવાસીઓ સીધી વિનંતી ન થાય ત્યાં સુધી સલાહસૂચન આપતા નથી અને પ્રેમ દર્શાવવાની એ પદ્ધતિ છે કે વિશ્વાસ રાખવો કે બીજો મંગળવાસી પોતાની રીતે પોતાનો પ્રશ્ન ઉકેલી લેશે જ.

આનો અર્થ એમ નથી કે સ્ત્રીએ પોતાની ભાવનાને છૂંદી નાખવી. તે જો નાસીપાસી, ચીડ કે ગુસ્સો અનુભવે તો તે ઓ.કે. છે, તે સ્વાભાવિક છે, પણ છતાં તેણે પુરુષને બદલવાનો પ્રયત્ન ન કરવો, કારણ કે બદલવાનો કોઈ પણ પ્રયત્ન પુરુષને ટેકો ન આપનારો છે અને વિપરીત પરિણામ લાવનાર છે.

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષને પ્રેમ કરતી હોય ત્યારે તેમના સંબંધોમાં પણ સુધારો લાવવાના પ્રયત્નોની શરૂઆત કરે છે. પોતાના ઉત્સાહમાં તે સુધારા માટે પુરુષને જ કેન્દ્રમાં મૂકી દે છે. ધીમે ધીમે તે જાણે પુરુષનું પુનર્વસન કરી રહી હોય તેવી ક્રમિક પ્રક્રિયામાં લાગી જાય છે.

પુરુષ પરિવર્તન શાથી પાછું ઠેલે છે

વિવિધ રીતે સ્ત્રી પુરુષને બદલવા અને સુધારવા પ્રયત્નો કરે છે. તેની માન્યતા છે કે આવા પ્રયત્નોથી તે પ્રેમ વ્યક્ત કરી રહી છે, પણ પુરુષને તેને લીધે જાણે પોતે નિયંત્રિત હોય, કઠપૂતળી હોય, નકાર મેળવતો હોય અને પ્રેમહીન રહેતો હોય તેવો પ્રતિભાવ જાગે છે તે સ્ત્રીને હઠથી પાછી ઠેલે છે કારણ કે તેને લાગે છે કે સ્ત્રી જ તેને જાકારો દઈ રહી છે, નકારી રહી છે. તેને બદલાવા અને વિકસવા માટે જે જરૂરી તે વિશ્વાસ અને સ્વીકાર તેને મળતો નથી જ્યારે સ્ત્રી તરફથી તેને બદલવાના પ્રયત્નો થતા રહે છે.

જ્યાં સેંકડો સ્ત્રી-પુરુષો એકઠાં થયા હતા એવા હોલમાં જ્યારે હું આ

પ્રશ્ન કરું છું ત્યારે તે બધાંને એકસમાન અનુભવ થયેલો વ્યક્ત થાય છે: પુરુષને બદલવાના પ્રયત્નો જેટલા વધુ સ્ત્રી કરે, તેટલો વધુ પુરુષ તે પાછા ઠેલે છે.

અને, સમસ્યા ત્યારે ઊભી થાય છે કે જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીના તેને સુધારવાના પ્રયત્નો પાછા ઠેલે ત્યારે તે પ્રતિભાવનું સ્ત્રી ખોટું અર્થઘટન કરે છે. તે ભૂલભરેલી રીતે માની લે છે કે પુરુષ બદલાવા ઇચ્છતો નથી, અને તે કદાચ એટલા માટે કે તે પોતાને પૂરતો પ્રેમ કરતો નથી. પરંતુ સત્ય તો એ છે કે પુરુષ આ પ્રયત્નોને પાછા એ કારણે ઠેલે છે કે તેને એમ લાગે છે કે પૂરતો પ્રેમ તેને મળતો નથી. જ્યારે પુરુષને જણાય કે તેને પ્રેમ મળે છે, તેના પર વિશ્વાસ મુકાય છે, તેની કદર થાય છે વગેરે તો તે આપોઆપ બદલાવા માંડે છે, વિકાસ કરે છે અને સુધરે પણ છે.

બે પ્રકારના પુરુષો/એક પ્રકારનું વર્તન

પુરુષો બે પ્રકારના હોય છે. જ્યારે સ્ત્રી એક પ્રકારના પુરુષને બદલાવાના પ્રયત્ન કરે ત્યારે તે અત્યંત આશ્ચર્યજનક રીતે બચાવલક્ષી અને જીદ્દી બને છે; જ્યારે બીજા પ્રકારનો પુરુષ બદલાવા માટે સંમત થાય છે પણ પછીથી આ વાત ભૂલી જાય છે અને પોતાની જૂની પદ્ધતિથી જ વર્તણૂક ચાલુ રાખે છે. આમ સીધી અથવા પરોક્ષ રીતે પુરુષ સ્ત્રીના પ્રયત્નોને પાછા ઠેલતો રહે છે.

પોતે જેવો છે તેવો તેને સ્વીકારીને જ્યારે પુરુષને પ્રેમ મળતો નથી એમ લાગે, ત્યારે સભાનતાથી કે અજાણતાં તેનો સ્વીકાર ન થાય તેવું વર્તન તે ફરી કરશે. જ્યાં સુધી તેને પ્રેમ અને સ્વીકાર નથી મળતાં ત્યાં સુધી તે એ જ વર્તન ફરી ફરીને કરવાની આંતરિક અનિવાર્યતા તે અનુભવતો રહે છે.

પોતાને સુધરવા માટે પુરુષને પ્રેમભર્યા સ્વીકારનો અહેસાસ થવો જરૂરી છે. નહિ તો તે બચાવની સ્થિતિમાં જશે અને હતો તેવો ને તેવો જ રહેશે. તે જેવો છે

તેવો તેનો સ્વીકાર થાય છે એમ લાગવું તેની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે અને પછી તે પોતાની મેળે જ સુધરવાના રસ્તાઓ શોધી લે છે.

પુરુષો સુધરવા ઇચ્છતા નથી

જે રીતે પુરુષો સ્ત્રીને સમજાવવા માગે છે કે શાથી તેણે વ્યથિત ન થવું જોઈએ, સ્ત્રીઓ એ સમજાવવા માગે છે કે શાથી પુરુષે જે રીતે તે વર્તન કરે છે તેવું તેણે કરવું જોઈએ. પણ જે ભૂલભરેલી રીતે પુરુષો સ્ત્રીને 'ફિક્સ' કરવા ધારે છે, એ જ ભૂલભરેલી રીતે સ્ત્રી પુરુષને 'સુધારવા' પ્રયત્નો કરે છે.

પુરુષો દુનિયાને મંગળવાસીની દૃષ્ટિથી જુએ છે. તેમનું લક્ષ્ય છે, 'જો તૂટી ન ગયું હોય તો કશું ફિક્સ ન કરો.' સ્ત્રી જ્યારે પુરુષને બદલવાનો પ્રયત્ન કરે, તેને એ સંદેશ મળે છે કે સ્ત્રી એમ વિચારે છે કે તે તૂટી ગયો છે, આ વાતથી તે ઘાયલ થાય છે, અને તે બચાવની સ્થિતિમાં પહોંચે છે. તેને પ્રેમ કે સ્વીકારનો અભાવ વર્તાય છે.

પુરુષને વિકસવામાં સૌથી વધુ

સારી રીતે મદદ કરવાની પદ્ધતિ એ

છે કે તેને કોઈ પણ રીતે બદલવા

માટેના પ્રયત્નો છોડી દેવા

તેની અપૂર્ણતાઓ સાથે જ એક પુરુષને સ્વીકાર થયાની અનુભૂતિ થાય તે જરૂરી છે. વ્યક્તિની અપૂર્ણતાઓ સ્વીકારવી સહેલી નથી જ, ખાસ તો જ્યારે આપણે એ જાણતા હોઈએ કે તે કઈ રીતે વધુ સારો બની શકે છે. પણ આ વાત વધુ સરળ બનશે જો આપણે એ સમજી લઈશું કે તેને બદલવાના પ્રયત્નો છોડી

દેવાથી તેને વિકસવામાં મદદ કરવી તે જ સૌથી વધુ સારો માર્ગ છે.

નીચેના ચાર્ટમાં જણાવ્યું છે કે કઈ રીતે સ્ત્રી પુરુષને બદલવામાં અને સુધરવામાં મદદ કરી શકે અને છતાં એને બદલવાનો કોઈ પ્રયત્ન ન કરે.

પુરુષને બદલવાના પ્રયત્નો કઈ રીતે છોડવા

સ્ત્રીએ શું યાદ રાખવું	સ્ત્રી શું કરી શકે
૧. યાદ રાખો: જ્યારે પુરુષ વ્યથિત હોય ત્યારે વધુ પડતા પ્રશ્નો ન કરો, નહિ તો તેને લાગશે કે તમે તેને બદલવાના પ્રયત્નો કરી રહ્યા છો.	૧. એ વ્યથિત છે એ વાતની ઉપેક્ષા કરો, સિવાય કે તેને એ વિશે તમારી સાથે વાત કરવી હોય. શરૂઆતમાં થોડી કાળજી બતાવો, પણ વધુ પડતી નહિ, જેથી તે વાત કરવાને તૈયાર થાય.
૨. યાદ રાખો: કોઈપણ રીતે પુરુષને સુધારવાના પ્રયત્નો છોડી દો. તેને વિકાસ માટે તમારા પ્રેમની જરૂર છે, નહિ કે જાકારાની.	૨. તે પોતાની મેળે વિકાસ કરશે એવો વિશ્વાસ બતાવો. તેની ભાવના પ્રામાણિકતાથી વહેંચો પણ એવી માગણી ન થોપો કે તે બદલાય.
3. યાદ રાખો: જ્યારે તમે વણમાગી સલાહ આપો ત્યારે તેને કદાચ લાગે કે તેને અવિશ્વાસ, નિયંત્રણ અને જાકારો મળે છે.	3. ધીરજ કેળવો અને વિશ્વાસ રાખો કે જે તેણે શીખવાનું હશે તે પોતાની મેળે શીખશે. તમારી સલાહ તે માગે ત્યાં સુધી થોભો, રાહ જુઓ.
૪. યાદ રાખો: જ્યારે પુરુષ જિદ્દી બને છે અને બદલાવને પાછો ઠેલે છે ત્યારે તેને પ્રેમહીનતાની ભાવના થતી હોય છે; પોતાની ભૂલ સ્વીકારવાથી તેને ભય છે, કે	૪. એ વાતની તેને વારંવાર પ્રતીતિ કરાવો કે તમારો પ્રેમ મેળવવા તેણે સર્વાંગસંપૂર્ણ હોવાની જરૂર નથી. માફ કરવાની વૃત્તિ કેળવો. (જુઓ પ્રકરણ-૧૧)



પ્રેમ મળશે નહિ.

૫. યાદ રાખો: તમે ત્યાગ કરો છો ત્યારે તમે આશા રાખો છો કે જ્યારે તેના પર બદલાવા માટેનું દબાણ આવશે, ત્યારે તે પણ ત્યાગ કરશે.

૫. પોતાની રીતે પોતાનું કામ કરવાની ટેવ પાડો. તમારી ખુશી પુરુષ પર આધારિત ન રાખો.

૬. યાદ રાખો: તેને બદલ્યા વિના પણ નકારાત્મક ભાવનાઓની વહેંચણી તમે કરી શકો છો. જ્યારે તેનો સ્વીકાર થયાની પ્રતીતિ તેને થાય છે ત્યારે પુરુષ માટે સાંભળવું સહેલું બની જાય છે.

૬. જ્યારે ભાવનાની વહેંચણી કરો ત્યારે યાદ રાખો કે તમે તેણે શું કરવું એ સૂચવી નથી રહ્યા બલ્કે તમે એને તમારી ભાવના પ્રત્યે ધ્યાન આપે તેવી ઇચ્છા જણાવી રહ્યાં છો.

૭. યાદ રાખો: જો તમે પુરુષને સૂચના આપશો અને તેને માટેના નિર્ણયો કરતા રહેશો તો તેને લાગે છે કે ઠપકો મળે છે અને નિયંત્રણ હેઠળ રખાય છે.

૭. રીલેક્સ થાવ, અને સમર્પિત થઈ જાવ. અપૂર્ણતાનો સ્વીકાર કરવાનો અભ્યાસ કરો. તેની ભાવનાઓને વધુ મહત્ત્વ આપો અને તેને ભાષણ કે ઠપકો ન આપો.



પોતપોતાની વિશિષ્ટ ખૂબ મહત્ત્વની જરૂરિયાતો માટે સ્ત્રી અને પુરુષ પરસ્પર ટેકો આપતાં શીખે તો બદલાવ અને વિકાસ આપોઆપ થાય છે. પોતાના સાથીદારની છ પ્રાથમિક જરૂરિયાતો વિશે વધુ સભાનતા કેળવીને તમે તમારો પ્રેમભર્યો ટેકો આપવાની દિશા બદલીને તમારા સંબંધોને નાટ્યાત્મક રીતે વધુ સરળ અને વધુ સંતોષપ્રદ બનાવી શકો છો.

9

દલીલબાજી કઈ રીતે ટાળશો

આપણા પ્રેમભર્યા સંબંધોમાં સૌથી વધુ કઠિન અને મોટો પડકાર એ છે કે આપણી ભિન્નતાઓ અને મતભેદો વિશે શું કરવું. એમ ઘણી વખત બને છે કે દંપતીઓની પોતાની વાતચીત દરમિયાન મતભેદો ઊભા થાય છે, અને પછી દલીલબાજી ઊભી થાય છે જેમાંથી કશી જ ખાસ ચેતવણી વિના યુદ્ધની નોબત આવી પહોંચે છે. તેઓ અચાનક જ પ્રેમભરી રીતે બોલતાં અટકી જાય છે અને આપોઆપ પરસ્પર કરવા લાગે છે: દોષારોપણ, ફરિયાદ, માગણી, શંકા, રોષ વગેરે.

આ રીતે દલીલબાજી કરવાથી સ્ત્રીપુરુષની લાગણીઓ જ માત્ર ઘવાતી નથી, બલ્કે તેમનો સંબંધ પણ ઘવાય છે. સંબંધમાં જેમ સંદેશાવ્યવહારનું તત્ત્વ અત્યંત મહત્ત્વનું છે, તે જ રીતે દલીલબાજી સૌથી વધુ વિઘાતક તત્ત્વ છે, કારણ કે જેટલા આપણે કોઈની વધુ નજીક હોઈએ, તેટલું વધુ ઉઝરડા પડવા કે પાડવાનું પણ વધુ સરળ બનતું હોય છે.

જેમ સંબંધમાં સંદેશાવ્યવહાર સૌથી વધુ મહત્ત્વનું તત્ત્વ છે, તેમ દલીલબાજી તેમાં સૌથી વધુ વિઘાતક તત્ત્વ છે.

વ્યવહારુ રીતે મારું બહુ મજબૂત સૂચન છે કે દંપતીએ કદી દલીલબાજીમાં ન ઊતરવું. જ્યારે બે વ્યક્તિઓ શારીરિક સંબંધે બંધાયેલી નથી હોતી ત્યારે દલીલ કરતાં કે ડીબટ કરતાં કરતાં પણ સહેજ અલિપ્ત રહેવું કે તટસ્થ રહેવું ઘણું વધારે સહેલું હોય છે. પરંતુ જ્યારે જેઓ ભાવનાત્મક રીતે પરસ્પર સંકળયોલા છે, જાતીય જીવનમાં સંકળાયેલા છે તેવા લોકો દલીલબાજી કરે, ત્યારે દલીલને પોતાના પર લઈ લેવાનું બહુ વધારે સરળ બની જાય છે.

એક માર્ગદર્શક સૂચન: કદી દલીલબાજી ન જ કરવી. તેને બદલે કોઈ વસ્તુની બન્ને બાજુ તપાસવી. પોતાને જોઈતું હોય તેની વાતચીત કરો, દલીલ નહિ. દલીલબાજી કર્યા વિના કે ઝઘડ્યા વિના પણ તમે પ્રામાણિક, ખુલ્લા હૃદયના રહી શકો છો અને વળી નકારાત્મક ભાવનાઓ પણ વ્યક્ત કરી જ શકો છો.

કેટલાંક દંપતીઓ આખો વખત ઝઘડતાં રહે છે, અને છેવટે તેમનો પ્રેમ મરી જાય છે. બીજે છેડે કોઈ દંપતી પ્રામાણિક ભાવનાઓને આવા સંઘર્ષ ટાળવા દબાવે છે અને દલીલો નથી કરતાં. પરંતુ, પોતાની સાચી લાગણીઓને દબાવી દેવાથી છેવટે તેઓ પ્રેમની લાગણીના સંપર્કમાં જ રહી નથી શકતાં. એક દંપતી યુદ્ધો ખેલે છે; બીજું શીતયુદ્ધ ખેલે છે.

લોલકના આ બે અંતિમો વચ્ચેનું સંતુલન દંપતીએ શોધવું જોઈએ.

એ વાત યાદ રાખીને કે આપણે ભિન્ન ભિન્ન ગ્રહોથી આવીએ છીએ અને સંદેશાવ્યવહારની સારી કુશળતાઓનો વિકાસ કરીએ તો પોતાની નકારાત્મક ભાવનાઓ, વિરોધી ખ્યાલો કે ઇચ્છાઓને દબાવ્યા વિના પણ આપણે દલીલબાજી ટાળી શકીએ.

આપણે દલીલો કરીએ ત્યારે શું થાય

સ્ત્રી અને પુરુષ કેવી રીતે જુદાં પડે છે તે સમજ્યા વિના દલીલબાજીમાં સરી પડવું બહુ સરળ છે. દલીલો પોતાના સાથીદારને ઘાયલ કરે છે એટલું જ નહિ, આપણને પોતાને પણ તે ઘાયલ જ કરે છે. દલીલબાજી ટાળવાનું રહસ્ય છે પ્રેમભર્યો અને માનપૂર્ણ સંદેશાવ્યવહાર.

આપણી ભિન્નતાઓ અને મતભેદોથી આપણને એટલો આઘાત નથી પહોંચતો જેટલો એને વ્યક્ત કરવાની પદ્ધતિ પહોંચાડે છે. આદર્શ રીતે તો દલીલ આઘાત ન પહોંચાડે તેવી હોવી જોઈએ; તેને બદલે તે આપણા તફાવતો અને મતભેદોને અભિવ્યક્ત કરતી વાતચીતનું સ્વરૂપ લઈ શકે છે. (બધાં દંપતીઓને કોઈને કોઈ સમયે ભિન્નતાઓ અને મતભેદોનો સામનો કરવો જ પડે છે) પરંતુ વ્યાવહારિક રીતે, દંપતીઓ એક વાતે દલીલ કરવાનું શરૂ કરે, અને પાંચ જ મિનિટમાં તે કઈ રીતે દલીલો કરે છે તે વિશે વધુ દલીલો કરવા લાગે છે.

અજાણતાં તેઓ પરસ્પર આઘાત પહોંચાડવા લાગે છે; જે એક નિર્દોષ વાતચીત હોઈ શકત, જેને પરસ્પર સમજણ વડે સરળતાથી ઉકેલી શકાત, તે હવે યુદ્ધનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. જે રીતે તેઓ વાતચીતનો આરંભ કરે છે, કે નજીક આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તે રીતને જ પરિણામે તેઓ પોતાના સાથીદારના દૃષ્ટિકોણને કે તેના કહેવાના મુદ્દાને જોવા-સાંભળવા સ્વીકારવા કે સમજવા

તૈયાર થતા નથી.

દલીલોનો છેડો લાવવામાં આપણો પોતાનો દૃષ્ટિકોણ વધુ આગળ ખેંચવો પડે છે, જેથી સામા પક્ષના દૃષ્ટિકોણનો તેમાં સમાવેશ થાય. આ ખેંચ કરવી હોય તો આપણને માન મળે છે અને આપણી કદર થાય છે તેવો અહેસાસ થવો જરૂરી છે. જો આપણા સાથીદારનો અભિગમ પ્રેમહીન જણાય તો આપણું સ્વમાન પણ તેનો દૃષ્ટિકોણ અપનાવવાથી ઘવાય તેવું આળું બને.

મોટા ભાગનાં દંપતી એક બાબતે

દલીલ શરૂ કરે પણ પાંચ જ મિનિટમાં

દલીલ કઈ રીતે કરે છે તેની દલીલબાજી

કરવા લાગે છે.

જો કોઈની પાસે આપણે વધુ નજીક હોઈશું, તો તેમની નકારાત્મક ભાવનાઓનો પ્રતિભાવ સાંભળવો એટલો જ વધુ અઘરો બનશે. સામી વ્યક્તિના અવમાન કે નાપસંદગીથી આપણી સુરક્ષા માટે આપોઆપ જ તેમના દૃષ્ટિકોણને પાછો ઠેલતી બચાવની સ્થિતિ આપણામાં ઊભી થઈ જાય છે. જો આપણે તેમના દૃષ્ટિકોણ સાથે સંમત પણ થઈ, તેમ છતાં તેમની સાથે દલીલો કરવાની આપણી જીદ તો ચાલુ જ રહેશે.

દલીલો શા માટે ઘાયલ કરે છે

આપણે શું કહીએ છીએ તે નહિ પરંતુ કેવી રીતે કહીએ છીએ તે જોવાનું છે. એ સામાન્ય રીતે થાય છે કે જ્યારે પુરુષને લાગે કે તેની સામે પડકાર ફેંકાયો છે, તો તેના ધ્યાનનું કેન્દ્ર એ બને છે કે તેણે સાચા હોવું પુરવાર કરવું પણ તેની

સાથે જ તે પ્રેમભર્યા રહેવાનું ભૂલી જાય છે. તેની કાળજીભરી, માનભરી અને ધરપત આપતી વાતચીત કરવાની ક્ષમતા આપોઆપ જ ઓસરી જાય છે. તેને એ વાતની સભાનતા પણ નથી રહેતી કે તે પોતાના સાથીદારને કેટલો બેપરવા અને આઘાતજનક જણાઈ રહ્યો છે. આવા વખતે સામાન્ય મતભેદ પણ સ્ત્રીને મન મોટો હુમલો બની જાય છે; તેની એક માગણી એક હુકમ જેવી લાગે છે. આવા પ્રેમહીન વર્તનને સ્ત્રી પાછું ઠેલે તે સ્વાભાવિક છે, ભલે તે અન્યથા પુરુષના કહેવાના મુદ્દાને સાંભળતી, સમજતી હોય.

બેપરવા રીતે વાત કરીને પુરુષ પોતાના સાથીદારને અજાણતાં જ ઘાયલ કરે છે અને પછી પાછો તેને જ સમજાવવા લાગે છે કે તેણે શા માટે વ્યથિત ન થવું. તે ભૂલભરેલી રીતે એવું માની લે છે કે તેના દૃષ્ટિકોણનો મુદ્દો સ્ત્રીને સ્વીકાર્ય નથી. પરંતુ સાચું તો એ છે કે તેની પ્રેમહીન પદ્ધતિથી જ તે વ્યથિત થઈ હોય છે. કારણ કે પુરુષ સ્ત્રીની આ પ્રતિક્રિયા સમજી નથી શક્તો, એ વધુ ને વધુ સમજાવતો જાય છે કે તેના કહેવામાં કેટલો તર્ક છે, ફાયદો છે. તે આ મુદ્દે જ પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, નહિ કે પોતાની કહેવાની પદ્ધતિને સુધારવા પર.

તેને સહેજે ખ્યાલ નથી કે દલીલ તો પોતે શરૂ કરી રહ્યો છે; તે તો એમ જ વિચારે છે કે સ્ત્રી જ તેની સાથે દલીલ કરી રહી છે. પુરુષ જેમ માત્ર પોતાના દૃષ્ટિકોણનો બચાવ કરે છે, સ્ત્રી પોતાનો બચાવ તીખાં, તીર જેવાં વાક્યોથી કરે છે જેનાથી તે ઘાયલ થાય છે.

જ્યારે સ્ત્રીની ઘવાયેલી લાગણીઓને માન આપવાનું પુરુષ ભૂલે છે ત્યારે જાણે તેને તે ગેરવાજબી ઠરાવે છે, અને સ્ત્રી આ જ બાબતથી વધુ ઘવાય છે. સ્ત્રીને થયેલ આવા આઘાતને સમજવો પુરુષ માટે અઘરી વાત છે. કારણ કે તે કંઈ બેપરવાઈથી બોલેલી ટીકાઓ કે વાતની પદ્ધતિને કારણે ભેદ્ય નથી હોતો.

એને પરિણામે પુરુષને ખ્યાલ સુદ્ધાં નથી આવતો કે પોતાના સાથીદારનું મન કેટલું દુભાયું છે અને તેથી તેને તે પાછી ઠેલી રહી છે.

એ જ રીતે સ્ત્રીને ખ્યાલ નથી આવતો કે પુરુષને તે કેટલો આઘાત આપી રહી છે. પુરુષને આ પ્રતિક્રિયા નથી આવતી, પરતું સ્ત્રી જ્યારે પડકારનો સામનો કરે છે ત્યારે આપોઆપ તેની વાણી વધુ ને વધુ અવિશ્વાસ અને જાકારાથી ભરેલી જણાય છે. આવો જાકારો પુરુષને ઘાયલ કરે છે, ખાસ તો જ્યારે તે ભાવનાત્મક રીતે તેની સાથે સંકળાયેલો હોય.

સ્ત્રીઓ પહેલાં પોતાના સાથીદારના વર્તન વિશેની નકારાત્મક ભાવનાઓની વહેંચણી કરીને દલીલોનો આરંભ કરે છે અને તેનું પ્રમાણ વધારતી જાય છે અને વળી વણમાગી સલાહ આપે છે. જ્યારે સ્ત્રી પોતાની નકારાત્મક ભાવનઓની સાથે રક્ષણાત્મક સંદેશ આપતા વિશ્વાસ અને સ્વીકારને તેણે રજૂ ન કર્યું હોય ત્યારે પુરુષનો પ્રતિભાવ પણ નકારાત્મક રહે છે અને સ્ત્રી ગૂંચવાઈ જાય છે. ફરીથી એ વાતે સ્ત્રી સભાન નથી કે તેના અવિશ્વાસે પુરુષનું મન દુભવ્યું છે.

દલીલબાજી ન કરવી હોય તો આપણે એ વાત યાદ રાખવાની છે કે જે મુદ્દો આપણે જણાવીએ છીએ તેનો વિરોધ આપણો સાથીદાર નથી કરતો, બલ્કે આપણે કઈ રીતે તે મુદ્દો રજૂ કરીએ છીએ તેનો વિરોધ કરે છે. દલીલ કરવા માટે બે જણા જોઈએ, પણ તે બંધ કરવા એક જ વ્યક્તિ પૂરતી છે. દલીલબાજીને ટાળવાનો એક જ ઉત્તમ ઉપાય છે- તેને શરૂ થતાં જ અટકાવવી. જ્યારે મતભેદ દલીલબાજીનું સ્વરૂપ ધારણ કરવા લાગે ત્યારે તે જાણવાની જવાબદારી ઉપાડો, વાતચીત બંધ કરી દો અને થોડો સમય શાંતિથી વિતાવો. તમે તમારા સાથીદાર સાથે કઈ રીતે વર્તી રહ્યા છો તેના પર વિચાર કરો. તમે તેને જોઈતી વસ્તુ કઈ રીતે નથી આપતા તે સમજવા પ્રયત્ન કરો. પછી, જ્યારે થોડો વખત વીતી જાય

ત્યારે પાછા આવો અને હવે બોલો ત્યારે ખૂબ પ્રેમ અને માન સાથે વાત કરો. આ વચ્ચે પાડેલા વિરામ વખતે આપણે શાંત થશું, જખમને રૂઝ આવશે અને આપણી જાતને ફરીથી સંકોરી શકીશું; અને પછી સંદેશાવ્યવહાર પુન:સ્થાપિત કરી શકીશું.

આઘાત ટાળવાના ચાર ઉપાય

દલીલબાજી દરમિયાન આઘાત ન લાગે તે માટે વ્યક્તિ ચાર રીતે વર્તે છે. આને ચાર 'એફ' કહી શકાય. 'ફાઈટ', 'ફ્લાઈટ', 'ફેઈક', અને 'ફોલ્ડ'. અર્થાત્ લડવું, ભાગી જવું, ડોળ કરવો અને ઝૂકી જવું. આમાંનો દરેક ઉપાય નાને પાયે કામચલાઉ રાહત આપે છે, પણ લાંબે ગાળે તે બધા ઉપાયો વિપરીત પરિણામો લાવી શકે છે. આ ચારેય ઉપાયો વિશે આપણે સહેજ વિગતે જોઈએ.

1. 'ફાઈટ' અથવા લડવું:

આ ઉપાય ચોક્કસ જ મંગળ ગ્રહથી આવ્યો છે. જ્યારે વાતચીત પ્રેમહીન અને ટેકાહીન બનવા લાગે ત્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ અંત:સ્ફૂરણાથી બસ લડવું જ પસંદ કરે છે. તરત જ તેઓ લડાયક અને આક્રમક મિજાજમાં આવે છે. તેમનું ધ્યેય છે, 'મજબૂત આક્રમણ જ સૌથી ઉત્તમ બચાવ છે' તેઓનાં શસ્ત્રો છે-દોષારોપણ, વાજબી-ગેરવાજબીનો નિર્ણય કરવો, ટીકા કરવી, અને પોતાના સાથીદારને ખોટો ઠરાવવો. એમને બૂમો પાડવાની શરૂઆત કરવી અને ખૂબ ક્રોધ વ્યક્ત કરવો જરૂરી લાગે છે. તેમની અંદરખાનેથી ઈચ્છા હોય છે કે ભયથી પણ પોતાના સાથીદારને પોતાને પ્રેમ અને ટેકો આપતા બનાવવા. જ્યારે સાથીદાર પીછેહઠ કરે છે, ત્યારે તેઓ માની લે છે કે તેમની જીત થઈ છે પણ સત્ય એ છે કે તેઓ હારી ગયા છે.

સંબંધમાં ધાકધમકી હંમેશાં વિશ્વાસને નબળો પાડે છે.

સંબંધમાં ધાકધમકી હંમેશાં વિશ્વાસને નબળો પાડે છે. તમને જે જોઈએ છીએ ત્યાં તમે બળજબરી કરો અને બીજાને ખોટા ઠરાવો તો એ તો સંબંધને નિષ્ફળ કરવાનો નિશ્ચિત માર્ગ જ છે. જ્યારે દંપતી ઝઘડે છે ત્યારે ધીરે ધીરે તેઓ પરસ્પર હૃદય ખોલવાની કે ભેદ્યા રહેવાની શક્તિ ગુમાવે છે. સ્ત્રી પોતાને બંધબારણામાં પૂરી દે છે અને પુરુષ પણ ધબકતો બંધ થઈને એટલી પરવા કરતો નથી. ધીમે ધીમે બન્ને વચ્ચેની પહેલાંની નજદીકી ખોવાઈ જાય છે, ટકતી નથી.

2. 'ફ્લાઇટ' અથવા ભાગી જવું:

આ ઉપાય પણ મંગળવાસીઓનો છે. આમનોસામનો ટાળવા માટે મંગળવાસી પોતાની ગુફામાં ભરાઈ જાય છે, અને પછી બહાર નથી આવતા. આ સ્થિતિ શીતયુદ્ધ જેવી છે. તેઓ બોલવાને રાજી નથી થતા અને કોઈ પ્રશ્નનો ઉકેલ પણ નથી આવતો. પેલા વિરામ જેવું આ પરોક્ષ-આક્રમક વર્તન નથી જેમાં વિચાર કરી લીધા બાદ સાથીદાર પાસે પાછા ફરીને વધુ પ્રેમભરી રીતે ઉકેલ શોધી શકાય છે.

આવા મંગળવાસીઓ આમનો-સામનો થવાથી ભય અનુભવે છે. તેઓ અદૃશ્ય રહેવું અને કોઈ વિષય પર ન બોલવું પસંદ કરે છે, કે જેથી દલીલબાજી ન થાય. સંબંધમાં જાણે તેઓ ઇંડાની છાલ પાથરેલા માર્ગે ચાલતા હોય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓની ફરિયાદ હોય છે કે તેમને એટલું સાચવીને ચાલવું પડે છે જાણે ઇંડાની છાલ પાથરેલો રસ્તો હોય, છતાં આવી ભાવના પુરુષોને પણ થાય છે. તેમનામાં તો આ ભાવના એટલી ઊંડી છે કે તેમને એ વાતનો ખ્યાલ નથી કે તેઓ તેના મુજબ કેટલું વર્તતા રહે છે.

દલીલ કરવાને બદલે ઘણાં દંપતી પોતાના મતભેદ વિશે વાતચીત કરવી બંધ કરે છે. પોતાને જે જોઈએ છે તે મેળવવાનો તેમનો એવો પ્રયત્ન રહે છે કે પોતાનો પ્રેમ ન આપીને સાથીદારને સજા કરવી. તેઓ જેમ બે બોક્સરો કરે તેમ સીધી રીતે સાથીદારને ઘાયલ નથી કરતા, તેને બદલે તેઓ પરોક્ષ રીતે તેમને ઘાયલ કરે છે. તેઓ જેને લાયક છે તે પ્રેમથી ધીમે ધીમે તેમને વંચિત રાખીને. પ્રેમને આપવાનું બંધ કરવાથી ખરેખર તો આપણા સાથીદારો પાસે પણ આપણને આપવાનું જ ઓછું થવાનું છે.

આ ઉપાયમાં નાનકડો ફાયદો-કામચલાઉ લાભ એ છે કે શાંતિ અને સંવાદિતા સચવાય છે, પણ જો મુદ્દાઓ વિશે વાતચીત ન થતી રહે કે ભાવનાઓ અંગે સાંભળતાં રહેવામા ન આવે તો દુભાયેલી લાગણીઓ વધતી જાય છે. લાંબે ગાળે જે મજબૂત કામનાઓ અને પ્રેમભાવનાને કારણે બન્નેને આકર્ષિત કર્યાં હતાં તેની સાથેનો તેમનો સંપર્ક તૂટી જાય છે. તેઓ વધુ પડતું કામ, વધું ખાવું, અન્ય વ્યસનો વગેરેને અપનાવી પોતાની વણઉકલેલી અને વ્યથિત કરતી ભાવનાઓને અસંવેદનશીલ બનાવતાં રહે છે.

3. 'ફઇક' અથવા ડોળ કરવો:

આ ઉપાય શુક્રના ગ્રહથી આવે છે. કોઈ દલીલબાજીમાં આઘાત ન લાગે તે ઇરાદાથી આ વ્યક્તિ એવો ડોળ કરે છે જાણે કોઈ પ્રશ્ન જ નથી, કશી સમસ્યા જ નથી. તે પોતાના મોં પર સ્મિત રેલાવતી રહે છે, ખૂબ રાજીખુશી રહેતી દેખાય છે અને બધી ચીજો સાથે સુખેથી રહે છે. જોકે વખત વીતતાં આવી સ્ત્રીઓ વધુ ને વધુ દુભાયેલી થતી જાય છે; તેઓ પોતાના સાથીદારને સતત આપે છે, પણ પોતાની જરૂર મુજબ તે મેળવતી હોતી નથી. આ દુભાયેલી લાગણીઓ પછી

તેના પ્રેમની કુદરતી અભિવ્યક્તિમાં અવરોધક બને છે.

આ સ્ત્રીઓ પોતાની લાગણીઓ પ્રત્યે પ્રામાણિક રહેતાં ડરે છે, જેથી એમ જ ભ્રાંતિ ઊભી કરે છે કે 'બધું બરાબર છે, ઓ.કે. છે, ફાઇન છે.' સામાન્ય રીતે આ વાક્યપ્રયોગો પુરુષો કરે છે, પણ તેમની દૃષ્ટિએ તેનો અર્થ ઘણો જુદો થાય છે. પુરુષ આ વાક્યોથી જણાવે છે કે 'એ બધું બરાબર છે, કારણ કે હું એકલો તે પ્રશ્ને ઉકેલ શોધું છું' અથવા 'બધું બરાબર છે, કારણ કે મને ખબર છે કે મારે શું કરવું', કે પછી 'ફાઇન છે, કારણ કે હું તેને સંભાળી રહ્યો છું, અને મને તેમાં કશી મદદની જરૂર નથી.' પુરુષથી જુદી જ રીતે, જ્યારે સ્ત્રી આ વાક્યપ્રયોગો કરે ત્યારે જાણવું કે તે સંઘર્ષ કે દલીલબાજી ટાળવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે.

તરંગો ઊભા કરવાની બાબત ટાળવા ખાતર સ્ત્રી પોતે એ ભ્રાંતિમાં રહેવા અને માનવા તૈયાર છે કે 'બધું બરાબર છે,' 'ફાઇન છે, ઓ.કે. છે, જ્યારે વાસ્તવિક રીતે તેવું હોતું નથી. તે પોતાની જરૂરતો ઇચ્છાઓ અને કામનાઓનો ત્યાગ કરે છે, પોતાને નકારે છે કે જેથી સંઘર્ષની શક્યતા ન રહે.

4. 'ફોલ્ડ' અથવા ઝૂકી જવું:

આ ઉપાય પણ શુક્રના ગ્રહનો છે. દલીલ કરવા કરતાં વ્યકિત ઝૂકી જવું પસંદ કરે છે. તરત જ તે દોષ પોતાને માથે લઈ લેશે અને જે કંઈ પોતાના સાથીદારને વ્યથિત કરતું હોય તે માટે જવાબદારી ઉપાડી લેશે. નાના પાયે તો એક એવું ચિત્ર તેઓ ઊભું કરે છે જે ખૂબ પ્રેમાળ અને ટેકો આપણો સંબંધ દર્શાવે, પણ છેવટે તો આ રીતે તેઓ પોતાનું જ નુકસાન કરે છે.

એક પુરુષે મને એક વાર પોતાની પત્ની વિશે ફરિયાદ કરી, "હું તેને કેટલો બધો પ્રેમ કરું છું. મને જે જોઈએ તે બધું તે મને આપે છે. મારી એક જ ફરિયાદ

છે તે સ્વયં ખુશ નથી." આ પત્નીએ પોતાના પતિને ખુશ રાખવા માટે પોતાને વીસ વીસ વર્ષ સુધી વંચિત રાખી હતી. તેઓ કદી ઝઘડતાં નહિ. જો તેને તમે તેના સંબંધ વિશે પૂછો તો પત્ની કહેતી, "અમારો સંબંધ ખૂબ જ સરસ છે. મારો પતિ કેટલો પ્રેમાળ છે. અમારો એક જ પ્રશ્ન છે-હું. મને હતાશા રહે છે અને મને ખબર નથી એમ કેમ છે" પણ તે હતાશા એટલા માટે છે કે તેણે પોતાની જાતને વીસ વર્ષ સુધી નકાર્યા કરી છે, જેથી તે પતિને ખુશ રાખે, દલીલબાજી ન થાય.

પોતાના સાથીદારની ઇચ્છાને વ્યક્તિ અંત:સ્ફૂરણાથી પિછાણે છે અને તેમને ખુશ કરવા પોતાની જાતને તેમના બીબાંમાં જ ઢાળે છે. છેવટે જોકે પ્રેમ માટે પોતાની વિશિષ્ટતાને ત્યાગવાથી તે દુભાયેલાં જ રહે છે.

કોઈપણ પ્રકારનો જાકારો ખૂબ દુ:ખદાયી હોય છે, કારણ કે પોતાને તેઓ આટલી બધી વાર તો નકારતાં જ આવ્યાં હોય છે. કંઈ પણ કરીને જાકારો ન મેળવવો અને બધા તેમને પ્રેમ કરે તેવી તેઓની મહેચ્છા રહે છે. આ પ્રક્રિયામાં તેઓ પોતાનું વ્યક્તિત્વ તદ્દન ખોઈ નાખે છે. સંભવ છે કે ઉપરના ચાર ઉપાયોમાંનો એક કે વધુમાં તમે તમારી જાતને જોઈ હોય. સામાન્ય રીતે એકમાંથી બીજામાં પણ લોકો જતા હોય છે. ઉપરના ચારેય ઉપાયો કે વ્યૂહનો હેતુ એ છે કે આપણે ઘાયલ થતાં બચવું છે. કમનસીબે, આ ઉપાયો કારગત નથી. જે કરવાનું છે તે આ જ છે કે દલીલો ઓળખો અને પછી બંધ થઈ જાવ. થોડો વખત વિરામ કરો, વિચારો, પાછા આવો અને ફરીથી વાત કરો. સામી વ્યક્તિ સાથે વધુ સમજ અને માન સહિત વાતચીત કરવાનો અભ્યાસ કરો, તો ધીરે ધીરે ઝઘડા અને દલીલબાજી ટાળી શકશો.

આપણે દલીલો શાથી કરીએ છીએ

પૈસા, સેક્સ, નિર્ણયો, સમયપત્રક, મૂલ્યો, બાળઉછેર, ઘરકામની જવાબદારીઓ વગેરે બાબતો પર સામાન્ય રીતે સ્ત્રી અને પુરુષ દલીલો કરતાં હોય છે. આ બધી ચર્ચા અને સોદાબાજી પીડાદાયક દલીલોમાં એક જ કારણસર બદલાય છે- આપણને પ્રેમનો અભાવ વર્તાય છે. પ્રેમના અભાવથી ભાવનાત્મક પીડા થાય છે અને જ્યારે વ્યક્તિને એ પીડા થતી હોય છે ત્યાર તેનાથી પણ પ્રેમાળ બનવું સહેલું નથી હોતું.

સ્ત્રીઓ મંગળથી આવી નથી, તેથી તેમને આ અંગે અંતઃસ્ફૂરણા થતી નથી કે મતભેદો સાથે સફળતાથી વર્તવા પુરુષને કઈ ચીજની જરૂર છે. પુરુષ માટે વિરોધાભાસી વિચારો, ખ્યાલો અને ઇચ્છાઓ કપરો પડકાર છે. સ્ત્રીથી તે જેટલો વધુ નજીક હોય તેટલો વધુ ભિન્નતા અને મતભેદ સાથે કામ લેવામાં તે વધુ પડકાર અનુભવે છે. જ્યારે તેણે કંઈ કર્યું હોય તે સ્ત્રીને ગમ્યું ન હોય ત્યારે તે આ વાત પોતાના પર લે છે અને તેને લાગે છે કે હવે તે સ્ત્રીને ગમતો નથી.

પુરુષની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો જ્યારે સંતોષાતી હોય ત્યારે પુરુષ આ ભિન્નતાઓ અને મતભેદો સાથે વધુ સારી રીતે કામ લઈ શકે છે. તેની પ્રેમની જરૂરિયાતથી સંતોષાઈ ન હોય તો તે બચાવની સ્થિતિમાં આવે છે અને તેની કાળી બાજુ દૃષ્ટિગોચર થવા લાગે છે; તે અંતઃસ્ફૂરણાથી જ પોતાની તલવાર ઉગામે છે.

ઉપર ઉપરથી તે માત્ર દલીલ કરતો જણાય (પૈસા, જવાબદારીઓ વગેરે માટે) પણ તલવાર ઉગામવાનું ખરું કારણ એ છે કે તેને લાગે છે કે તેને પ્રેમ મળતો નથી. જ્યારે એક પુરુષ પૈસા, સમયપત્રક, બાળકો વગેરે કે અન્ય કોઈ મુદ્દે દલીલો કરતો હોય, અંદરખાનેથી તે નીચે આપેલાં કેટલાંક કારણોસર પણ

દલીલો કરતો હોય એમ બની શકે:

પુરુષની દલીલોનાં રહસ્યમય કારણો

દલીલનાં છૂપાં કારણ	દલીલ ન કરવા માટે તેની શું જરૂર છે
૧. "હું નાનું સરખું કોઈ કામ કરું તો એ મુદ્દે પણ તેણી વ્યથિત થઈ જાય છે તે મને ગમતું નથી. મારી ટીકા થતી હોય, જાકારો દેવાતો હોય કે અસ્વીકાર થતો હોય એવું મને લાગે છે"	૧. તે જેવો છે તેવો તેનો સ્વીકાર થાય તેવી તેની જરૂર છે. તેને લાગે છે કે સ્ત્રી તેને સુધારવાના પ્રયત્નો કરી રહી છે.
૨."મને ગમતું નથી જ્યારે એ મને કહેવાનું શરૂ કરે છે કે મારે કઈ રીતે કામ કરવું. મને પ્રશંસા નથી મળતી. ઊલટાનું મને થાય છે કે હું નાના બાળક જેવો ગણાઉં છું."	૨. તેને પ્રશંસા મળી રહી છે એવું જણાવાની જરૂર છે. તેને બદલે તેને નીચો પાડી દેવામાં આવે છે તેવું તેને લાગે છે.
૩. "તેની નાખુશી માટે જ્યારે તે મને દોષી ગણે છે ત્યારે મને નથી ગમતું. તેના શૂરવીર રાજકુમાર જેવા બનવાનું પ્રોત્સાહન મને નથી મળતું."	૩. તેને પ્રોત્સાહનની જરૂર છે. તેને બદલે તેને એવું લાગે છે કે તેણે હવે બધું છોડી દેવું જોઈએ.
૫. મને એ નથી ગમતું જ્યારે તે જે કંઈ ખરાબ થઈ શકે તે વિશે ચિંતા કર્યા કરે છે. મારા પર વિશ્વાસ છે તેવું મને લાગતું નથી.	૫. તેના પર વિશ્વાસ છે એવું પુરુષને લાગવું જરૂરી છે. સુરક્ષા માટે તેણે કરેલા પ્રદાનની કદર થવી જોઈએ. તેને બદલે સ્ત્રીના ઉદ્વેગને માટે તે પોતાને જવાબદાર માનવા લાગે છે.



૬. તે પોતે ઇચ્છે ત્યારે મારી પાસેથી વાતોની કે બીજી અપેક્ષા રાખે તે મને નથી ગમતું. મને તે સ્વીકારતી હોય તેવું કે મને માન આપતી હોય તેવું નથી લાગતું.	૬. તે જેવો છે તેવો જ તેનો સ્વીકાર થવો જરૂરી છે. તેને બદલે તે પોતાને નિયંત્રણ હેઠળ અને દબાણ હેઠળ વાત કરવાનું કહેવાય છે એમ તેને લાગે છે, અને એથી એની પાસે કહેવા જેવું કશું નથી. તેને લાગે છે કે તે કદી સ્ત્રીને સંતોષ આપી શકે તેમ નથી.
૭. હું જે કંઈ કહું તેનાથી તે દુભાય તે મને નથી ગમતું. મને અવિશ્વાસ, ગેરસમજણ અને જાકારો મળતો હોય તેવું લાગે છે.	૭. તેનો સ્વીકાર અને વિશ્વાસ થાય તેવી તેની જરૂર છે, તેને બદલે તેને જાકારો અને ક્ષમાના અભાવની પ્રતીતિ થાય છે.
૮. હું તેનું મન વાંચી લઉં તેવી તેની અપેક્ષા મને નથી ગમતી. હું તેમ કરી શકતો નથી. તેથી મને ખરાબ લાગે છે. મને થાય છે કે હું અપૂર્ણ છું.	૮. તેનો સ્વીકાર થાય, તેને બહાલી મળે તેવી તેની જરૂર છે. તેને બદલે પોતે નિષ્ફળ ગયો છે તેવું તેને લાગે છે



પુરુષની પ્રેમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો સંતોષાય તો મન દુભાવતી દલીલો કરવાની તેની ટેવ ઓછી થશે. તે આપોઆપ વધુ માન સાથે, સમજ અને કાળજી સાથે સ્ત્રીને સાંભળતો અને તેની સાથે બોલતો થઈ જશે. આ રીત અપનાવીને તમે દલીલબાજી, મતભેદો અને નકારાત્મક ભાવનાઓનો ઉકેલ વાતચીત, લેવડદેવડ તથા સમાધાનવૃત્તિ રાખીને લાવી શકશો અને મન દુભાવે તેવી દલીલો કરવામાંથી બચી જશો.

સ્ત્રીઓ પણ મન દુભાવતી દલીલોમાં પોતાનું પ્રદાન કરે છે. પરંતુ તેનાં કારણો જુદાં છે. ઉપર ઉપરથી તે પૈસા, જવાબદારીઓ કે એવા બીજા કોઈ

મુદ્દાને માટે દલીલો કરતી હોય, પણ અંદરખાને છૂપાયેલાં કારણ કંઈક નીચે જણાવ્યાં છે તેવાં હોય છે જેથી તે પોતાના સાથીદારની વાતને પાછી ઠેલતી રહે છે.

સ્ત્રીની દલીલનાં છૂપાં કારણ	**દલીલ ન કરવા માટે તેની શું જરૂર છે?**
૧. મારી ભાવના કે લાગણીને લઘુતમ બનાવી મૂકે છે તે મને નથી ગમતું. મને જાણે છૂટી કરી હોય અને બિનમહત્ત્વની હોઉં એવું મને લાગે છે.	૧. તેની વાત વાજબી છે અને તેને પૃષ્ટિ આપવી એવી તેને જરૂર છે. તેને બદલે તેની વાત અને તેનો નિર્ણય વાજબી-ગેરવાજબી છે, એ ચર્ચાય છે અને એ રીતે પોતાની અવગણના થાય છે તેવું સ્ત્રીને લાગે છે.
૨. હું જે કરવાનું કહું તે વસ્તુ કરવાનું એ ભૂલી જાય તે મને ગમતું નથી, અને પછી હું કર્કશા જેવી લાગું છું. મને લાગે છે કે મારે ટેકો મેળવવા તેની પાસે ભીખ માગવી પડે છે.	૨. તેની વાતને માન આપવાની અને યાદ રાખવાની જરૂર છે. તેને બદલે તેની ઉપેક્ષા થતી જણાય છે અને પુરુષ તેની વાતને અગ્રતાક્રમમાં છેક છેવાડે મૂકતો લાગે છે.
3. વ્યથિત થવા બદલ તે મને દોષી ગણે તે મને નથી ગમતું મને થાય છે કે પ્રેમ મેળવવા માટે મારે સંપૂર્ણ થવું પડે પણ હું કંઈ સંપૂર્ણ નથી.	3. પોતે શા કારણે વ્યથિત છે તે પુરુષ સમજે અને તેને ધરપત આપે કે આ બધા છતાં હજી પણ તેને તે પ્રેમ કરે છે અને તેણે સંપૂર્ણ હોવાની જરૂર નથી - આ છે સ્ત્રીની જરૂર. તેને સ્થાને સ્ત્રી પોતાની જાતી હોવામાં પણ અસુરક્ષિતતા અનુભવે છે.



૪. જ્યારે તે અવાજ ઊંચો કરે અને પોતે કઈ રીતે સાચો છે તેની મોટી સૂચિ બનાવે તે મને ગમતું નથી. મને તેથી એમ લાગે છે જાણે હું ખોટી છું અને મારા દૃષ્ટિકોણની તેને કશી પડી નથી.

૪. સ્ત્રીને સમજવી અને તેને માન આપવું જરૂરી છે. તેને બદલે તેને લાગે છે કે તેનું કોઈ સાંભળતું નથી, જબરદસ્તી કરવામાં આવે છે, અને નીચી ધકેલવામાં આવે છે.

૫. અમારે લેવાના નિર્ણયો માટે જ્યારે હું પ્રશ્નો કરું ત્યારે મારા પર અનુગ્રહ કરતો હોય તેવું તેનું વલણ મને ગમતું નથી. મને થાય છે જાણે હું એક બોજ છું અને એનો કીમતી સમય વેડફી રહી છું.

૫. સ્ત્રીને એમ લાગવું જરૂરી છે કે પુરુષ તેની લાગણી પ્રત્યે પરવા કરી રહ્યો છે અને માહિતી એકઠી કરવાની તેની જરૂરને તે માન આપી રહ્યો છે તેને બદલે સ્ત્રીને અવમાન અને કદરહીનતાનો અનુભવ થાય છે.

૬. મારા પ્રશ્નો કે વાતનો તે પ્રતિભાવ નથી આપતો તે મને લાગે છે કે જાણે મારું કશું અસ્તિત્વ જ નથી.

૬. તેને એ વાતે ધરપત મળે એ જરૂરી છે કે પુરુષ સાંભળે છે અને વાજબી-ગેરવાજબી હોવાનો નિર્ણય થતો જણાય છે.

૭. મારે શા માટે દુભાવું નહિ, ચિંતા ન કરવી, રોષે ન ભરાવું કે બીજી ભાવના માટે જ્યારે તે સમજાવવા બેસે છે ત્યારે મને લાગે છે કે મારી વાત ગેરવાજબી ગણાય છે અને ટેકો મળતો નથી.

૭. તે વાજબી ગણાય તેવી તેની જરૂર છે. તેને સમજવાની જરૂર છે. તેને બદલે સ્ત્રીને લાગે છે કે તેને ટેકો, પ્રેમ કશું મળતું નથી અને તેથી તે પુરુષની વાત પાછી ઠેલે છે, માઠું લગાડે છે.

૮. વધુ તટસ્થ રહેવાની તે મારી પાસેથી અપેક્ષા રાખે છે તે મને ગમતું નથી. મને લાગે છે કે જાણે લાગણીઓ હતી એ ખોટું છે. અથવા જાણે તે એક નબળાઈ છે.

૮. તેને માન તેમ જ પુષ્ટિ મળે તે જરૂરી છે, ખાસ તો જ્યારે તે પોતાની લાગણીઓ વહેંચી રહી હોય. તેને સ્થાને તે પોતાને અસુરક્ષિત અને અને બચાવહીન સમજે છે.



આ બધી જ પીડાકારી લાગણીઓ અને જરૂરિયાતો તદ્દન વાજબી છે પણ સંદેશાવ્યવહારમાં સામાન્ય રીતે તેની સાથે સીધેસીધું કામ થતું નથી, કે તે સીધેસીધી વ્યક્ત થતી નથી. તેને બદલે એ બધી અંદરખાને એકઠી થતી રહે છે અને કોઈ દલીલબાજી વખતે ઉભરાઈને બહાર આવે છે. કેટલીકવાર તેનો વિચાર સીધેસીધો કરવામાં આવે, પણ સામાન્ય રીતે તેની અભિવ્યક્તિ ચહેરાના કોઈ વિશિષ્ટ હાવભાવમાં, શરીરની મુદ્રામાં કે અવાજના સૂરમાં વ્યક્ત થતી હોય છે.

સ્ત્રી અને પુરુષે એવી પોતાની સંવેદનાઓ પરસ્પર સમજવાની જરૂર છે, તેને માટે સહકાર આપવાની જરૂર છે, નહિ કે તે માટે માઠું લગાડી બેસી જવાની. તમે એવે વખતે સાચી સમસ્યાને ઉકેલતા હશો જ્યારે તમારા સાથીદારની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો પૂરી કરે તેવી રીતે તેની સાથે વાતચીત કરશો તો. દલીલો તો પછી સાચી રીતે ટેકો આપતી વાતચીત બનશે જે પરસ્પરની ભિન્નતા અને મતભેદોને સમજવા, ઉકેલવા અને સમાધાન સાધવામાં જરૂરી છે.

દલીલનું શરીરવિજ્ઞાન

દુભાવે તેવી દલીલનું સામાન્ય રીતે એક શરીરવિજ્ઞાન છે. કદાચ નીચે આપેલા ઉદાહરણમાં તમે એ જોઈ શકો.

હું અને મારી પત્ની એક વખત બહુ જ સુંદર સ્થળે વોક લેવા અને પિકનિક માટે ગયાં. નાસ્તો પતાવ્યા પછી બધું સરસ જ જણાતું હતું. ત્યાં મેં પૈસાનું રોકાણ ક્યાં કરવું તે વાત ઉપાડી. અચાનક જ બૉની વ્યથિત બની કે હું અમારી બચતનો અમુક ભાગ કેટલાક આક્રમક સ્ટોકમાં કરવાનો વિચાર કરતો હતો. મારી દૃષ્ટિએ તો હજી હું વિચાર જ કરી રહ્યો હતો, પણ તેણે જે સાંભળ્યું તેમાં કંઈક

એવું હતું કે મેં એ યોજના (તેનો દૃષ્ટિકોણ જાણ્યા વિના જ) ઘડી જ લીધેલી. એ વ્યથિત બની કે હું આવું કંઈ કરી શકું. મારી સાથે વ્યથિત બનવા માટે હું તેની સાથે વ્યથિત બન્યો અને અમારી વચ્ચે દલીલો ચાલી.

મેં વિચાર્યું કે તે મારા મૂડીરોકાણ માટેની પસંદગીને બહાલી નથી આપતી અને એટલે તે પસંદગી કેટલી વાજબી છે તેની મેં દલીલો કરે રાખી. પણ તે મારી સાથે વ્યથિત હતી એ વાતે મને ક્રોધ ચડતો હતો. તેની દલીલ હતી કે આક્રમક શેરોમાં રોકાણ કરવું જોખમી હતું, પણ ખરી રીતે તે એટલે વ્યથિત હતી કે આ વિષયમાં તેના વિચારો જાણવાની મેં તસ્દી જ લીધી નહોતી. વળી તે એ વાતે પણ વ્યથિત હતી કે તેના વ્યથિત થવાનો હક હોવા છતાં હું તેના આ હકને માન નહોતો આપતો. છેવટે હું એટલો બધો વ્યથિત થઈ ગયો કે તેણે મારી માફી માગી કે તેની ગેરસમજ થઈ અને તેણે મારામાં વિશ્વાસ ન રાખ્યો પછી અમે શાંત પડ્યાં.

જ્યારે અમારી વચ્ચે સમાધાન થઈ ગયું, પછી થોડીવારે તેણે એક પ્રશ્ન કર્યો, "જ્યારે આપણે દલીલો કરીએ છીએ ત્યારે ઘણી વખત લાગે છે કે હું કોઈ કારણે વ્યથિત બનું છું, પછી તું મારા વ્યથિત બનવાને કારણે વ્યથિત બને છે અને પછી તને વ્યથિત કરવા બદલ મારે તારી માફી માગવી પડે છે. મને લાગે છે કે ક્યાંક એક કડી હજી ખૂટે છે. કોઈ વાર મને પણ લાગે છે કે મને વ્યથિત કરવા બદલ તારે મારી માફી માગવી જોઈએ."

તરત જ મને તેના તર્કની યથાર્થતા સમજાઈ. તેની પાસેથી માફી મંગાવવાની વાત સહેજ અન્યાયી તો કહેવાય, કારણ કે સર્વ પ્રથમ તે મારે કારણે વ્યથિત થઈ હતી. આ સમજથી અમારા સંબંધોમાં મોટું પરિવર્તન આવ્યું. મેં જ્યારે આ અનુભવ મારા સેમિનારોમાં વર્ણવ્યો ત્યારે હજારો સ્ત્રીઓ મારી પત્નીના

અનુભવને સમર્થન આપવા લાગી, તે જાણે તેમનો જ અનુભવ હતો તેવું તેમને લાગ્યું. આ એક નવું જ સ્ત્રી/પુરુષ ભિન્નતાનું ચિત્ર હતું. આપણે મૂળ ચિત્ર જોઈએ.

૧. 'અ','બ','ક' વિશે એક સ્ત્રી પોતાની વ્યથિત ભાવના દર્શાવે છે.

૨. પુરુષ સમજાવે છે કે શાથી 'અ' અથવા 'બ', 'ક' વિશે તેણે વ્યથિત થવું ન જોઈએ.

૩. પોતાની લાગણી વાજબી નથી એમ જણાયાથી તે વળી વધુ વ્યથિત થાય છે. (અત્યારે તે 'અ','બ','ક' અંગેની વ્યથિત લાગણી કરતાં ગેરવાજબી ગણાવાથી વધારે વ્યથિત થયેલી છે.)

૪. પુરુષ આ વાતને પોતાને મળવી જોઈતી બહાલીનો અભાવ ગણે છે તેથી તે વ્યથિત થાય છે. પોતાને વ્યથિત કરવા માટે તે સ્ત્રીને દોષી ગણે છે અને સમાધાન કરવા પૂર્વે તે માફી માગે તેવી અપેક્ષા રાખે છે.

૫. સ્ત્રી માફી માગે છે અને વિસ્મિત થાય છે કે છેવટે બન્યું શું...અથવા વધારે વ્યથિત થાય છે અને હવે દલીલબાજી યુદ્ધના સ્તરે પહોંચે છે.

દલીલના એક વધુ સ્પષ્ટ શરીરવિજ્ઞાનને જાણીને હું આ પ્રશ્નને વધુ ન્યાયી રીતે ઉકેલવામાં સફળ થયો. સ્ત્રીઓ શુક્રના ગ્રહમાંથી આવે છે તે યાદ કરીને તે વ્યથિત થાય તેમાં તેને દોષી ન માનવાની મેં ટેવ પાડી. તેને બદલે હું એ સમજવા પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો કે મેં તેને કઈ રીતે વ્યથિત કરી છે, અને તેને એ દર્શાવવા લાગ્યો કે મને તેની પરવા છે. એ ગેરસમજ કરી પણ રહી હોય, કે તે મારા થકી દુભાઈ છે, મારે તેને એ અચૂક જણાવવું હતું કે હું તેની પરવા કરતો હતો અને હું તેને વ્યથિત કરવા બદલ ક્ષમા ચાહતો હતો.

Loc 11739

આમ, જ્યારે તે વ્યથિત બને ત્યારે પહેલાં તો મેં તેને સાંભળવાની ટેવ પાડી, અને સાચા હૃદયથી તેના વ્યથિત થવાનાં કારણો સમજવા પ્રયત્નો કરતો. પછી કહે તો, "સોરી મેં તને વ્યથિત કરી જ્યારે મેં કહ્યું..." પરિણામ તરત આવ્યું. અમારી દલીલબાજી તદ્દન ઓછી થઈ ગઈ.

જોકે કેટલીક વાર માફી માગવી કે 'સોરી' કહેવું અઘરું પડતું હતું. એવે વખતે હું એક ઊંડો શ્વાસ લઉં અને કશું કહું નહિ. અંદરખાને હું વિચારું કે તને કેવું જણાતું હશે અને એ રીતે તેના દૃષ્ટિકોણથી સાચાં કારણો શોધી શકું. પછી હું કહી શકતો 'સોરી', તું આટલી વ્યથિત થઈ ઊઠી છે!' આમ આ કંઈ માફી માગી તો ન કહેવાય, પણ એમાંથી એટલું તો નીકળે છે કે 'હું પરવા કરું છું', અને તેટલાથી પણ ઘણી બધી મદદ મળી.

પુરુષો બહુ ઓછી વાર 'સોરી'કહે છે

કારણ કે મંગળના ગ્રહ પર એનો

અર્થ છે કે તમે કંઈક ખોટું કર્યું છે

માટે તમે માફી માગી રહ્યા છો.

પુરુષો બહુ ઓછી વાર 'સોરી' કહે છે કારણ કે મંગળના ગ્રહ પર એનો અર્થ એ છે કે તમે કંઈક ખોટું કર્યું છે અને તમે માફી માગી રહ્યા છો, પણ સ્ત્રીઓ માટે 'સોરી'નો અર્થ છે 'હું તારી લાગણીની પરવા કરું છું.' કશું ખોટું કરવા માટે તમે માફી માગો છો એવો અર્થ સ્ત્રીઓ 'સોરી'નો અર્થ નથી કરતી. જે પુરુષો આ વાંચી રહ્યા છે અને બહુ ઓછી વખત 'સોરી' બોલે છે, તેઓ શુક્રની ભાષાનો આ શબ્દ શીખીને વિસ્મય સર્જી શકે છે. કોઈપણ દલીલને પાટેથી ઉતારવામાં 'સોરી'

શબ્દ બહુ કામયાબ નીવડે છે.

જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીની ભાવનાઓને ગેરવાજબી ઠરાવે છે અને સ્ત્રી પુરુષને બહાલી આપ્યા વિનાનો પ્રતિભાવ આપે છે, ત્યારે દલીલોનું કદ વધવા લાગે છે. હું પુરુષ છું, તેથી સ્ત્રીની ભાવનાઓ વાજબી ઠરાવવાનું મારે ખાસ શીખવું પડ્યું છે, તેનો અભ્યાસ કરવો પડ્યો છે. મારી પત્ની પણ મને બહાલી આપતી હોય તેવી સીધી રીતે પોતાની લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરવાની પ્રેક્ટિસ કરી. પરિણામ એ આવ્યું કે અમારા ઝઘડા ઓછા થયા અને અમારો પ્રેમ અને વિશ્વાસ વધ્યાં. આ નવી સભાનતા ન હોત તો કદાચ અમે પહેલાં જેટલી જ દલીલબાજી કરતાં હોત.

મોટાભાગે દલીલોનું કદ ત્યારે

વધે છે જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીની લાગણીને

વાજબી ગણતો નથી અને સ્ત્રી પુરુષને

બહાલી આપ્યા વિનાનો પ્રતિભાવ આપે છે.

પીડાકારી દલીલો ટાળવા માટે એ જાણવું જરૂરી છે કે પુરુષ કઈ રીતે અજાણતાં જ સ્ત્રીને ગેરવાજબી ઠરાવે છે અને કઈ રીતે બહાલી ન આપતો સંદેશ સ્ત્રી અજાણતાં પુરુષને જ આપી દે છે.

પુરુષ અજાણતાં દલીલો કઈ રીતે શરૂ કરે છે

સ્ત્રીના દૃષ્ટિકોણને કે લાગણીને ગેરવાજબી ઠરાવીને પુરુષ સામાન્ય રીતે દલીલો શરૂ કરે છે. પુરુષ એ જાણતો નથી કે તે કેટલું બધું ગેરવાજબી ઠરાવે છે.

દાખલા તરીકે, સ્ત્રીની નકારાત્મક લાગણીને પુરુષ બહુ વજન ન આપે. એ કહે કે, 'અરે, એમાં ચિંતા ન કરતી.' બીજા પુરુષને આ વાક્યપ્રયોગ મિત્રતાપૂર્ણ

લાગે, પણ એક સ્ત્રી માટે જે તેની નજદીકી સાથીદાર છે, આ વાક્યપ્રયોગ સંવેદનશૂન્ય છે અને તેથી તે દુભાય છે.

બીજો દાખલો જોઈએ. સ્ત્રી વ્યથિત થઈ હોય તો તેને પુરુષ કહે, 'અરે એમાં શી મોટી વાત છે?' અને તે સમસ્યાનો કોઈ વ્યવહારુ ઉકેલ પણ સૂચવે. તેની અપેક્ષા છે કે આને પરિણામે હવે સ્ત્રીને રાહત અને ખુશી મળી જશે, પણ તે સમજતો નથી કે આમ બોલ્યાથી તેણે સ્ત્રીની લાગણીને ગેરવ્યાજબી ઠરાવી છે અને તેને ટેકો નથી આપ્યો. એણે ઉકેલ સૂચવ્યો હોય તો પણ તેની કદર તે કરી શકતી નથી, જ્યાં સુધી તે એની વ્યથિત થવાની જરૂરિયાતને વાજબી નથી ઠેરવતો.

એક ઘણું સર્વસામાન્ય ઉદાહરણ લઈએ, જ્યારે પુરુષે સ્ત્રીને વ્યથિત કરી હોય. સ્ત્રીને સારું લાગે તે ખાતર પુરુષ તેને સમજાવવા લાગે કે શાથી તેણે વ્યથિત થવું ન જોઈએ. તે ઘણા આત્મવિશ્વાસ સાથે સ્ત્રીને કહે કે જે કંઈ તેણે કર્યું તે માટે તેની પાસે તદ્દન સર્વસંપૂર્ણ, તર્કયુક્ત અને પૂરાં કારણો છે. પુરુષને એ ખ્યાલ જ નથી હોતો કે તેનો આવો અભિગમ સ્ત્રીને એવો સંદેશ આપે છે કે તેને વ્યથિત થવાનો કશો હક નથી. જ્યારે તે પોતાની વાત સમજાવે છે ત્યારે એ તો એટલું જ સાંભળે છે કે તેણીની લાગણીઓ વિશે પુરુષને કશી પરવા નથી.

પુરુષનાં પૂરાં, સારાં અને તાર્કિક કારણો સ્ત્રી સાંભળી શકે તે માટે પહેલાં તો સ્ત્રી એ સાંભળે તે જરૂરી છે કે તેની પાસે વ્યથિત થવાનાં સારાં અને તાર્કિક કારણો છે. પુરુષે પોતાની સમજાવટની ઉત્સાહીવૃત્તિને સહેજ પાછળ રાખીને સ્ત્રીની વાત સમજદારી સાથે સાંભળવી. માત્ર તેની લાગણીઓની પરવા કરવાથી જ સ્ત્રીને લાગશે કે તેને ટેકો મળી રહ્યો છે.

નજદીક જવાના આ માર્ગને થોડો બદલવાની આ રીતે ટેવ પાડવી પડે ખરી અને તે પણ થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે તો જ્યારે સ્ત્રી પોતાની નાસીપાસી, હતાશા કે ચિંતાની વાતોની વહેંચણી કરે છે, ત્યારે પુરુષના શરીરનો એક એક કોષ અંતઃસ્ફૂરણાથી એવો જ પ્રતિભાવ આપવા ચાહે છે કે જેમાં સમજાવટ, ન્યાયીપણું વગેરે હોય જેથી સ્ત્રીની વ્યથા દૂર થાય. પુરુષ વાતને વધુ વણસે તેવો હેતુ કદી રાખતો હોતો નથી. તેની આ વાત સમજાવવી વગેરે પદ્ધતિ મંગળથી જ આવી છે.

પોતાની આ આંતરિક પ્રતિભાવની ક્રિયાને સમજી લઈને કે આ ક્ષણે આ વર્તન વિપરીત પરિણામ આણે તેવું છે, એક પુરુષ ચોક્કસ એ પોતાને તાત્કાલિક થતી પ્રતિક્રિયાની લાગણીને બદલી શકે છે. વધતી જતી સભાનતા અને સ્ત્રી સાથે કઈ રીતે વર્તવાથી વધુ સારાં સંબંધ રહે છે તે સમજી લેવાથી આ પરિવર્તન એક પુરુષ અવશ્ય કરી શકે છે.

સ્ત્રી કઈ રીતે અજાણતાં દલીલો શરૂ કરે છે

સ્ત્રી અજાણતાં દલીલો શરૂ કરે તેનો સૌથી વધુ સામાન્ય માર્ગ એ છે જ્યારે તે પોતાની લાગણી વહેંચે ત્યારે સીધેસીધી વાત ન કરે. પોતાનો અણગમો કે નિરાશાને સીધી વ્યક્ત ન કરતાં સ્ત્રી અલંકારિક પ્રશ્નો કરે છે અને અજાણતાં (કે પછી કોઈવાર જાણીને પણ) નાપસંદગીનો સંદેશ પુરુષને પહોંચાડે છે. કેટલીક વખત તેને આવો સંદેશ કંઈ પહોંચાડવો હોતો નથી, છતાં એવો જ સંદેશ પુરુષ સામાન્ય રીતે સાંભળે છે.

સ્ત્રી અજાણતાં દલીલો શરૂ કરે તેનો

સૌથી વધુ સામાન્ય માર્ગ એ છે કે

જ્યારે તે પોતાની લાગણીઓ સીધે સીધી રીતે વ્યક્ત નથી કરતી.

દાખલો જોઈએ. એક પુરુષ મોડો પડ્યો હોય ત્યારે સ્ત્રીને લાગે કે 'તું મોડો પડે ત્યારે મને રાહ જોવાનું ગમતું નથી.' કે 'મને ચિંતા હતી કે કશુંક તારા પર વીત્યું તો નહિ હોય.' જ્યારે છેવટે પુરુષ આવી પહોંચે ત્યારે સ્ત્રી પોતાની લાગણી સીધે સીધી વહેંચવાને બદલે અલંકારિક પ્રશ્નો કરશે: 'તું આટલો મોડો પડ્યો જ કેમ?' કે 'તું આટલો મોડો પડે તો મારે શું ધારવું?' કે 'તેં ફોન કેમ ન કર્યો?'

અલબત્ત 'તેં ફોન કેમ ન કર્યો' જેવો પ્રશ્ન કરવો ઓ.કે. છે, જો તમે ખરેખર વાજબી કારણ જાણવા માટે એવો પ્રશ્ન કરતા હો. પણ જ્યારે એક સ્ત્રી વ્યથિત હોય ત્યારે તેના બોલવાના સૂરથી એમ જ લાગે કે તેને વાજબી જવાબ નથી જોઈતો, બલ્કે તે અહીં એક મુદ્દો પુરવાર કરી રહી છે કે પુરુષના મોડા પડવામાં કોઈ સ્વીકાર્ય કારણ હોઈ જ ન શકે.

જ્યારે પુરુષને 'તું મોડો પડ્યો જ કેમ?' કે 'ફોન કેમ ન કર્યો' જેવા પ્રશ્નો પૂછાય ત્યારે તે કંઈ સ્ત્રીની લાગણી સમજી શકતો નથી, પણ તેના પ્રશ્નોમાં તેણે અભિવ્યક્ત કરેલી નાપસંદગી કે બહાલીનો અભાવ જ સમજી શકે છે. તેને લાગે છે પોતાને વધુ જવાબદાર બનાવવા માટેની સ્ત્રીની ઇચ્છા તેની વાતમાં ઘૂસી છે. આમ તે પોતાના પર આક્રમણ થયું હોય તેવું લાગવાથી બચાવની સ્થિતિમાં આવી જાય છે. સ્ત્રીને સહેજે ખ્યાલ નથી કે તેણે દર્શાવેલી નાપસંદગીથી પુરુષને કેટલું દુઃખ થાય છે.

જે રીતે સ્ત્રીને વાજબીપણાની જરૂર છે, તેવી રીતે પુરુષને બહાલીની જરૂર

છે. જેટલો વધુ પ્રેમ પુરુષ સ્ત્રીને કરતો હશે તેટલી વધુ બહાલી તે સ્ત્રી પાસેથી ઇચ્છે છે, એ તેને માટે જરૂરી બને છે. સંબંધની શરૂઆતમાં આ ભાવનાઓ હાજર હોય જ છે. સ્ત્રી તેને સંદેશ પહોંચાડતી રહે છે કે તેને તે પસંદ કરે છે અને પુરુષ એ વાતે આત્મવિશ્વાસ કેળવે છે કે તે સ્ત્રીની બહાલી જીતી શકે તેવો છે. બન્ને રીતે બહાલી હાજર રહે છે.

જો સ્ત્રીને કોઈ અન્ય પુરુષોએ અથવા તેના પિતાએ પણ આઘાત આપ્યો હોય તોપણ સંબંધની શરૂઆતમાં તેમ છતાં સ્ત્રી આવી બહાલી આપતી રહે છે. તેને એમ લાગી શકે છે કે, 'આ તો એક વિશિષ્ટ પુરુષ છે, મને જે બીજા મળ્યા તેવો નથી.'

જ્યારે સ્ત્રી આ બહાલી હઠાવી લે ત્યારે પુરુષ ખૂબ જ દુઃખી થાય છે. પણ મોટે ભાગે તો સ્ત્રી જાણતી નથી હોતી કે તેઓ કઈ રીતે બહાલી હઠાવી લેતી હોય છે અને જ્યારે તેઓ હઠાવે છે ત્યારે તેમને લાગે છે કે તેમ કરવામાં તેઓ ન્યાયી રીતે જ વર્તે છે. આ સંવેદનશૂન્યતા સ્ત્રીઓમાં એટલા માટે છે કે તેઓ ખરેખર એ વાતે તદ્દન અજાણ છે કે બહાલીનું મહત્ત્વ પુરુષને મન કેટલું મોટું છે.

પણ સ્ત્રી એ શીખી શકે તેમ છે કે પુરુષના વર્તન સાથે સંમત થયા વિના તે જેવો છે તેને બહાલ રાખે છે એવો સંદેશ તેને આપે. એક પુરુષને પ્રેમ મળી રહ્યો છે તેનો અનુભવ કરવા તે જે છે એની બહાલી સ્ત્રી આપે તે જરૂરી છે, પછી ભલે તેના વર્તન સાથે તે સંમત ન પણ હોય. સામાન્ય રીતે જ્યારે એક સ્ત્રી પુરુષના કોઈ વર્તન સાથે સંમત થતી નથી અને તેને બદલવા માગે છે, ત્યારે તે પુરુષને પોતાની બહાલી પાછી ખેંચવાનો અહેસાસ કરાવે છે. એવા પણ પ્રસંગો હોય છે જ્યારે તે પુરુષને ઘણો પસંદ કરે છે કે ઓછો પસંદ કરે છે, પણ જો તે તેને તદ્દન નાપસંદ કરે તો પુરુષને તે ખૂબ દુઃખ અને પીડાનો અનુભવ કરાવે છે.

મોટા ભાગના પુરુષો એ સ્વીકારવામાં શરમ અનુભવે છે કે સ્ત્રીની પસંદ તેમને માટે કેટલી જરૂરી છે. તેને બદલે તેઓ કેટલીય રીતે એમ પુરવાર કરવા પ્રયત્ન કરશે કે તેમને કશી પરવા નથી, પણ તો પછી જ્યારે સ્ત્રી પોતાની નાપસંદગી દેખાડે ત્યારે શાથી તેઓ ઠંડા, દૂર જતા અને બચાવની સ્થિતિમાં આવી જાય છે? પોતાને જે જોઈએ છે તે ન મળવાથી તેઓ દુઃખી થાય છે માટે.

શરૂઆતમાં સંબંધો આટલા સફળ રહેવાનું એક કારણ એ છે કે પુરુષ પર હજી સ્ત્રીની કૃપાદૃષ્ટિ રહેતી હોય છે. તે હજી એનો શૂરવીર રાજકુમાર હોય છે. તેની પસંદના આશીર્વાદ તે પામતો રહે છે અને પરિણામે ઊંચે ઊડતો રહે છે, પણ જેવો તે સ્ત્રીને નિરાશ કરવા માંડે ત્યારે તેની કૃપાદૃષ્ટિ ઓછી થાય છે, અદૃશ્ય થાય છે. સ્ત્રીની પસંદગી તેણે ખોઈ નાખી છે. અચાનક જ તેને કૂતરાના ઘરમાં સ્થાન આપી દેવામાં આવે છે.

સ્ત્રીની નિરાશા સાથે પુરુષ કામ લઈ શકે છે, પણ જ્યારે તેને બહાલી વિના કે જાકારા સાથે વ્યક્ત કરવામાં આવે ત્યારે તે ઘવાય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ પુરુષને તેના વર્તન અંગેના પ્રશ્નો કરતી વખતે નાપસંદગીનો સૂર વાપરતી રહે છે. એમને લાગે છે કે એમ કરવાથી પુરુષને સારી વાતો ભણાવી શકાશે, પણ તેમ થતું નથી. ઊલટાનો તેમાંથી તો ભય અને રોષ જ ઊભા થાય છે અને છેવટે તેની હેતુપૂર્ણતા ઘટતી જાય છે.

પુરુષને બહાલી આપવી એનો અર્થ એ છે કે તે જે કંઈ કરતો હોય તેની પાછળ કોઈ સારાં કારણો જોવાં. તે બેજવાબદાર, આળસુ કે અપમાનજનક વર્તન પણ કરતો હોય, છેતાં જો તે સ્ત્રી તેને પ્રેમ કરતી હશે તો તેના પુરુષમાં રહેલી સારપને શોધી કાઢશે, જાણી લેશે. બાહ્ય વર્તનની પાછળ રહેલ પ્રેમભર્યો

હેતુ શોધી કાઢવો એ જ બહાલી છે.

પોતે જે કરતો હોય તેને માટે પુરુષ પાસે કોઈ સારું કારણ છે જ નહિ એવી રીતે વર્તવું, એટલે એની બહાલી પાછી ખેંચી લેવી, કે તેને ન આપવી, જે સંબંધની શરૂઆતથી સ્ત્રી તેને આપતી આવી છે. સ્ત્રીએ યાદ રાખવું જોઈએ કે તે સંમત ન થતી હોય તેમ છતાં પુરુષને બહાલી આપી શકે તેમ છે.

બે કટોકટીભરી વાતો જેમાંથી દલીલબાજી ઊભી થાય છે

૧. પુરુષને એમ લાગે કે સ્ત્રી તેના દૃષ્ટિકોણને નાપસંદ કરે છે.

અથવા

૨. પુરુષ જે રીતે પોતાની સાથે વાત કરી રહ્યો હોય તેને સ્ત્રી નાપસંદ કરે.

પુરુષને સ્ત્રીની બહાલીની સૌથી વધુ જરૂર ક્યારે

મોટા ભાગની દલીલબાજી એ માટે નથી થતી કે બે જણ વચ્ચે મતભેદ થયો છે, પરંતુ કાં તો પુરુષને એમ લાગે છે કે સ્ત્રી તેના દૃષ્ટિકોણને બહાલી નથી આપતી અથવા પુરુષ જે રીતે તેની સાથે વાત કરી રહ્યો હોય તેને સ્ત્રી નાપસંદ કરે તે કારણથી થતી હોય છે. સ્ત્રી તેને નાપસંદ ઘણી વખત એટલે કરે કારણ કે તેણીના દૃષ્ટિકોણને પુરુષ વાજબી ન ઠરાવતો હોય, કે તેની સાથે પ્રેમભરી રીતે વાત ન કરતો હોય. આમ, જ્યારે સ્ત્રી અને પુરુષ શીખે કે બહાલી કેમ આપવી, વાજબી કેમ ઠરાવવું, ત્યારે તેમણે દલીલો કરવાની રહેતી નથી. તેઓ શાંતિથી પોતાના મતભેદ વિશે ચર્ચા અને ફેંસલો પણ કરી શકે છે.

જ્યારે પુરુષ કશી ભૂલ કરે કે કશુંક કામ કરવાનું ભૂલી જાય અથવા અમુક જવાબદારી અદા ન કરે, ત્યારે તે કેટલો સંવેદનશીલ બને છે તેનો ખ્યાલ સ્ત્રીને

Loc 12140

સહેજે હોતો નથી. આ જ સમય છે જ્યારે તેનો પ્રેમ મળે તે પુરુષ માટે ખૂબ જરૂરી છે. આ સમયે તે જો બહાલી પાછી ખેંચે તો પુરુષ અત્યંત દુ:ખી થાય છે. સ્ત્રી પોતે શું કરી રહી છે તે જાણતી ન હોય તેમ બને, તેથી તેને તો એમ જ લાગે કે તે ખુદ નિરાશામાં છે, જ્યારે પુરુષ તેની નાપસંદગી અનુભવતો હોય છે.

પોતાની નાપંસદગી દર્શાવવાનો અજાણતાં એક માર્ગ સ્ત્રીઓ અપનાવે છે, તે છે ભાવનાને પોતાની આંખો અને વાણીના સૂરમાં દર્શાવવાનો. તે જે શબ્દો પસંદ કરે તે કદાચ પ્રેમભર્યા હોય, પણ તેની આંખો અને વાણીનો સૂર પુરુષને દૂભવી શકે છે. તેનો પછીથી આવતો બચાવની સ્થિતિનો પ્રતિભાવ સ્ત્રી પોતે ખોટી હોવાનો પ્રતિભાવ જગાવે છે. પુરુષ સ્ત્રીને ગેરવાજબી ઠરાવી પોતાને વાજબી ગણાવે છે.

પુરુષ મોટે ભાગે દલીલો કરવા

ત્યારે પ્રેરાય છે જ્યારે તેણે

કોઈ ભૂલ કરી હોય અથવા

જેને તે ચાહે છે તે સ્ત્રીને

તેણે વ્યથિત કરી હોય.

પુરુષ મોટેભાગે દલીલો કરવા ત્યારે પ્રેરાય છે જ્યારે તેણે કોઈ ભૂલ કરી હોય અથવા જેને તે ચાહે છે તે સ્ત્રીને તેણે વ્યથિત કરી હોય. જો સ્ત્રીને તે નિરાશ કરે, તો તેને તે સમજાવવા માગે છે કે શાથી તેણે વ્યથિત ન થવું જોઈએ. એને થાય છે કે પોતે બતાવેલાં કારણોથી સ્ત્રીને વધુ સારું લાગવા માંડશે. તે એ વાત નથી જાણતો કે જો સ્ત્રી વ્યથિત હોય તો તેની મુખ્ય જરૂર એ છે કે તેની વાત સાંભળવામાં આવે અને વાજબી ગણવામાં આવે.

Loc 12189

દલીલો કર્યા વિના મતભેદ કઈ રીતે વ્યક્ત કરવા

તંદુરસ્ત રોલ મોડેલ વિના પોતાના ભિન્ન વિચારો અને મતભેદોને વ્યક્ત કરવાનું કામ ઘણું અઘરું છે. મોટાભાગનાં આપણાં માતાપિતા કાં તો દલીલો જ નથી કરતાં કે પછી જો કરવા માંડે તો તરત જ તેમાંથી યુદ્ધ ફાટી નીકળતું. નીચે આપેલા ચાર્ટમાં બતાવ્યું છે કે કઈ રીતે અજાણતાં જ સ્ત્રી અને પુરુષ દલીલો ઊભી કરે છે અને ચાર્ટમાં તંદુરસ્ત વિકલ્પો કયા હોઈ શકે તે બતાવ્યું છે.

નીચેની સૂચિમાં દલીલના દરેક પ્રકારમાં પહેલાં હું એક અલંકારિક પ્રશ્ન મૂકું છું કે જે સ્ત્રી પૂછે છે અને પછી દર્શાવું છું કે એનું અર્થઘટન પુરુષ કઈ રીતે કરી શકે. ત્યાર પછી દર્શાવું છું કે પુરુષ કઈ રીતે પોતાની વાત સમજાવવા લાગે છે અને કઈ રીતે સ્ત્રીને પોતાની વાત ગેરવાજબી ઠરાવાઈ છે એવું લાગે છે. છેલ્લે મેં સૂચવ્યું છે કે સ્ત્રી અને પુરુષ પોતાની વાતને વધુ ટેકો આપતાં અને દલીલને ટાળતાં પણ અભિવ્યક્ત કરી શકે છે.

દલીલનું શરીરવિજ્ઞાન

૧. જ્યારે પુરુષ ઘેર મોડો પહોંચે

સ્ત્રીનો અલંકારિક પ્રશ્ન	પુરુષને મળતો સંદેશ
જ્યારે પુરુષ મોડો ઘેર આવે સ્ત્રી કહે છે, 'આટલો મોડો તું આવી જ કઈ રીતે શકે?' કે 'તેં ફોન કેમ ન કર્યો?' કે 'મારે શું સમજવું?'	પુરુષને આ પ્રશ્નોથી મળતો સંદેશ છે, "તારે મોડા પડવાનું એક પણ સારું કારણ નથી. હું કદી આ રીતે મોડી ન પડું. હું તારા કરતાં ઘણી વધુ સારી છું."

પુરુષ શું સમજાવે

પુરુષ મોડો ઘેર પહોંચે અને સ્ત્રી વ્યથિત થાય ત્યારે તે સમજાવે, 'બ્રિજ પર ખૂબ ટ્રાફિક હતો', કે 'કોઈવાર જિંદગી તમે ઇચ્છો તેવી ન પણ હોય.' કે 'હું દરરોજ સમયસર આવું તેવી અપેક્ષા તું ન રાખી શકે.'

સ્ત્રીને મળતો સંદેશ

સ્ત્રીને પુરુષની સમજાવટથી એવું સંભળાય છે કે 'તારે વ્યથિત ન થવું કારણ કે મારી પાસે મોડા આવવાનાં સારાં અને તાર્કિક કારણો છે. આમ પણ તારા કરતાં મારું કામ વધુ મહત્ત્વનું છે, અને તું વધુ પડતી માગણીઓ કરતી રહે છે!'

સ્ત્રી ઓછી નાપસંદગી કઈ રીતે દર્શાવી શકે

સ્ત્રી કહી શકે, 'તું મોડો ઘરે આવે તે મને જરાય ગમતું નથી. એ મને કેટલી વ્યથિત અપસંદ કરે છે! બીજીવાર જો તું ફોન કરી દેશે કે તું મોડો પડવાનો છે તો હું વધુ કદર કરીશ.'

પુરુષ સ્ત્રીને વધુ વાજબી કઈ રીતે ઠરાવી શકે

પુરુષ કહી શકે, 'હું મોડો પહોંચ્યો. તને વ્યથિત કરી માટે સોરી.' બહુ સમજાવવા કરતાં થોડું ધ્યાનથી સાંભળવું વધુ મહત્ત્વનું છે.પ્રયત્ન કરો કે તેની લાગણીને વાજબી ગણીને, સમજીને તમે તેને એ દર્શાવી શકશો કે તેને પ્રેમ મળે છે.

૨. જ્યારે પુરુષ કંઈક ભૂલી જાય

Loc 12285

સ્ત્રીનો અલંકારિક પ્રશ્ન

પુરુષ કંઈ કરવાનું ભૂલી જાય તો સ્ત્રી કહેશે, 'તું ભૂલી ગયો જ કેવી રીતે? 'કે તું ક્યારે યાદ રાખીશ?' કે 'તારા પર હું કઈ રીતે વિશ્વાસ રાખી શકું?'

પુરુષ કયો સંદેશ સાંભળે છે

પુરુષને સંભળાય છે તે સંદેશ છે, 'ભૂલવા માટે કશું સારું કારણ નથી. તું

મૂર્ખ છે અને તારા પર વિશ્વાસ ન મૂકી શકાય. આ સંબંધમાં હું કેટલું બધું વધારે આપતી રહુ છું.'

પુરુષ શું સમજાવે છે

તે કંઈ ભૂલી જાય અને સ્ત્રી વ્યથિત થાય તો પુરુષ સમજાવે છે, "હું ખરેખર વ્યસ્ત હતો અને બસ, ભૂલી જ ગયો." "આવું કોઈકવાર થઈ જાય." કે "એમાં એવું કંઈ મોટું નહોતું. એનો અર્થ એ નથી કે મને કશી પરવા નથી."

સ્ત્રી કયો સંદેશ સાંભળે છે.

સ્ત્રી સાંભળે છે, "આટલી નાની વાતમાં તારે વ્યથિત થઈ ન જવું જોઈએ. તું વધુ પડતી માગણી કરે છે, અને તારો પ્રતિભાવ બિનતાર્કિક છે. જરા વ્યવહારુ બન. તું તો હજી કાલ્પનિક જગતમાં જ જીવે છે."

સ્ત્રી કઈ રીતે ઓછી નાપસંદગી દર્શાવી શકે

પુરુષ સ્ત્રીને વધુ વ્યાજબી કઈ રીતે ઠરાવી શકે



જો તે વ્યથિત હોય તો સ્ત્રી કહી શકે, "તું ભૂલી જાય તે મને ગમતું નથી." "બીજો પણ એક અસરકારક માર્ગ તે લઈ શકે છે. તે કશું ભૂલી ગયો છે તે કહ્યા વિના ફરીથી તે પૂછી શકે, વાત કોઈ સાંભળી રહ્યું છે અને બહુ જલદી જ તે તેની વધુ કદર કરતી બની જશે.

પુરુષ કહે, "હું ભૂલી જ ગયો... શું તું મારી પર ગુસ્સે થઈ?" તેને ખોટી ઠરાવ્યા વિના કે તેણે ગુસ્સો ન કરવો જોઈએ, તેણે સ્ત્રીને પોતાની વાત કરવા દેવી જોઈએ અને જેમ તે "તું જો આમ કરે તો હું ઘણી કદર કરી શકીશ..." (તેને યાદ આવશે કે તે ભૂલી જ ગયો છે.)



૩. જ્યારે પુરુષ પોતાની ગુફામાંથી પાછો ફરે

સ્ત્રીનો અલંકારિક પ્રશ્ન

પોતાની ગુફામાંથી પુરુષ પાછો ફરે ત્યારે સ્ત્રી કહે છે, 'તું આટલો લાગણીહીન અને ઠંડો કઈ રીતે બની શક્યો?' કે 'મારે કઈ રીતનો પ્રતિભાવ આપવો તેવી તારી અપેક્ષા છે?'કે 'તારી અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તેની મને કઈ રીતે જાણ થાય?'

પુરુષ કયો સંદેશ સાંભળે છે

પુરુષ આ સંદેશ સાંભળે છે, "મારાથી દૂર ચાલી જવાનું કોઈ સારું કારણ તારી પાસે નથી. તું ક્રૂર વ્યક્તિ છે, પ્રેમહીન છે. મારે માટે તું એક ખોટો પુરુષ છે." તે મને એટલી દુભવી છે જેટલો મેં કદી તને દૂભવ્યો નથી.

પુરુષ શું સમજાવે છે

પોતાની ગુફામાંથી પાછો ફરે ત્યારે સ્ત્રી વ્યથિત હોય તો પુરુષ

સ્ત્રી કયો સંદેશ સાંભળે છે

સ્ત્રી સાંભળે છે, "તને એવું ન લાગવું જોઈએ કે તને તરછોડી છે

સમજાવે છે, "મારે થોડો સમય એકલા રહેવું હતું. માંડ બે દિવસનો સવાલ હતો. એમાં એવું તે શું થઈ ગયું?" કે "મેં તને તો કંઈ કર્યું નથી. તો તું શાથી આટલી બધી વ્યથિત થઈ ઊઠે છે?"

કે દૂભવી છે. છતાં તને એવું લાગતું હોય તો પણ મારી કશી તદનુભૂતિ તારી સાથે નથી. તને વધારે પડતી જરૂરો પડે છે, ને તું ખૂબ નિયંત્રણો મૂકતી રહે છે. મારે જે કરવું હશે તે હું કરીશ. તારી લાગણીની મને કશી જ પડી નથી."

સ્ત્રી કઈ રીતે ઓછી નાપસંદગી દર્શાવી શકે

જો સ્ત્રી વ્યથિત થતી હોય તો તે જણાવી શકે, "મને ખબર છે તારે દૂર જવાની જરૂર કોઈ વાર પડે છે, છતાં તેનાથી હું વ્યથિત થઈ જાઉં છું. તું ખોટો છે એમ હું નથી કહેતી, પણ મને શું થાય છે તે તું સમજે તે મારે મન બહુ મહત્ત્વનું છે.

પુરુષ કઈ રીતે સ્ત્રીની લાગણી વધુ વાજબી ઠરાવી શકે

પુરુષ કહી શકે, "મને સમજાય છે કે દૂર જાઉં ત્યારે તું દુભાય છે. જ્યારે હું દૂર જાઉં ત્યારે તારે માટે પીડાકારી અનુભવ હશે. એ વિશે થોડી વાતો કરીએ ચાલ. જ્યારે સ્ત્રીને તેની વાત સાંભળે છે એવું જણાય ત્યારે તેને માટે એ સ્વીકારવું વધુ સરળ બને છે કે પુરુષને કોઈ વાર દૂર જવાની જરૂર પડતી હોય છે)"



૪. જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને નિરાશ કરે છે

સ્ત્રીનો અલંકારિક પ્રશ્ન

પુરુષને મળતો સંદેશ

જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને નિરાશ કરે છે સ્ત્રી ત્યારે કહે છે, "આમ તું કરી જ કેવી રીતે શકે?" અથવા "તું જે કહે છે તું કરીશ તે શાથી કરી નથી શકતો?" કે "તેં કહ્યું નહોતું કે તું આટલું કરશે?" કે "તું ક્યારે શીખીશ?"

પુરુષ શું સમજાવે છે

જ્યારે પોતાની સાથે સ્ત્રી નિરાશ થઈ હોય, તો પુરુષ સમજાવે છે, "એય, બીજીવાર બધુ બરોબર કરીશ." કે "આટલામાં શું થઈ ગયું?" કે "પણ મને ખબર નહિ તારો મતલબ શું હતો?"

સ્ત્રી ઓછી નાપસંદગી કઈ રીતે દર્શાવી શકે

જો પોતે વ્યથિત હોય તો સ્ત્રી કહી શકે, "મને નિરાશ થવાનું સહેજે ગમતું

પુરુષને મળતો સંદેશ છે, "મને નિરાશ કરવા માટે કશું સારું કારણ નથી. તું ઇડિયટ છો. કશું સરખું કરી શકતો જ નથી. તું બદલાય નહિ ત્યાં સુધી હું સુખી નહિ થઈ શકું!"

સ્ત્રીને મળતો સંદેશ

સ્ત્રીને આમ સંભળાય છે, "વ્યથિત હોય તો તે તારો જ વાંક છે. તારે થોડા વધારે સહનશીલ અને લચીલા બનવું જોઈએ. તારે અપસેટ થવાની કશી જરૂર નથી, અને મને તારા પ્રત્યે કશી તદનુભૂતિ પણ નથી."

પુરુષ સ્ત્રીને વધુ વાજબી કઈ રીતે ઠરાવે

પુરુષ કહે, "મને ખબર છે કે મેં તને નિરાશ કરી છે. એ વિશે થોડી વાત

નથી. મને એમ કે તું ફોન કરશે. ઓ.કે. વાંધો નહિ પણ તારે એ જાણવું જોઈએ કે મને શું લાગણી થાય છે જ્યારે તું..."

કરીએ ચાલ... તને શું લાગ્યું, કહે તો". અને પછી તેને બોલવા દો. તેને સાંભળવા માટેની તક આપો... તમે તે જરૂર વધારે સ્વસ્થ થશે. અને થોડો સમય પછી કહો, "હવે મારો ટેકો તને જણાય તે માટે હું શું કરી શકું?" કે પછી "હવે હું તને કઈ રીતે ટેકો આપું?"

૫. જ્યારે સ્ત્રીની ભાવનાને માન ન આપીને સ્ત્રીને પુરુષ દૂભને છે

સ્ત્રીનો અલંકારિક પ્રશ્ન

જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીની લાગણીને માન ન આપીને દૂભવે છે, ત્યારે સ્ત્રી કહે છે, "તું એવું કહી જ શી રીતે શકે છે?" કે "તું મારી સાથે આવું વર્તન કરી કેવી રીતે શકે?" કે "તું મને સાંભળી કેમ શકતો નથી?" અથવા "શું હવે તું મારી એટલી પરવા કરે છે ખરો?"કે પછી "શું હું આવું વર્તન તારી સાથે કરું છું કદી?"

પુરુષને મળતો સંદેશ

પુરુષને આ સંદેશ મળે છે, "તું એક ખરાબ વ્યક્તિ છે. હું તારા કરતાં કંઈ કેટલીય વધુ પ્રેમાળ છું. આને માટે હું કદી તને માફ નહિ કરું. તને સજા થવી જોઈએ અને તું બહાર કાઢી મૂકવા લાયક છે. આ બધો વાંક તારો જ છે." પરવા કરે છે ખરો?" કે પછી "શું હું આવું વર્તન તારી સાથે કરું છું કદી?"

પુરુષ શું સમજાવે છે

જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીની લાગણીને માન નથી આપતો અને તેને વધુ દુભવે છે ત્યારે તે સમજાવે છે, "જો, મારા કહેવાનો મતલબ એવો નહોતો', કે 'હું તને સાંભળું જ છું, જો અત્યારે જ કેવો સાંભળું છું!" કે 'હું કંઈ તારી હંમેશાં અવગણના નથી કરતો.' કે 'હું તારા પ્રત્યે હસી નથી રહ્યો.'

સ્ત્રીને મળતો સંદેશ

સ્ત્રી આમ સાંભળે છે, "તારે વ્યથિત થવાનો કશો હક નથી. તું કોઈ વ્યવસ્થિત વાત કરતી નથી. તું વધુ પડતી સંવેદનશીલ છે, તારામાં જ કશો વાંધો છે. તું એક બોજા જેવી છો."

સ્ત્રી પોતાની ઓછી નાપસંદગી કઈ રીતે દર્શાવે

સ્ત્રી કહી શકે, "તું જે રીતે મારી સાથે વાત કરી રહ્યો છે તે મને ગમતું નથી. પ્લીઝ વાત બંધ કર.' અથવા "તું ખૂબ ટૂંકા મનનો અને અપ્રમાણિક બની ગયો છે અને હું તેની કદર કરતી નથી." અથવા "આપણી વાત આ રીતે થાય તેવું હું ઇચ્છતી નહોતી. ચાલ ફરીથી શરૂ કરીએ" કે પછી "મારી સાથે આ

પુરુષ સ્ત્રીને વધુ વાજબી કઈ રીતે ઠરાવે

પુરુષ કહી શકે, "સોરી, તારી સાથે આવું વર્તન કરવું યોગ્ય નથી." એક ઊંડો શ્વાસ લ્યો અને તેના પ્રતિભાવને સાંભળો. તે વધુ બોલે અને આવું કંઈક કહે, 'તું કદી સાંભળતો નથી.' તે સહેજ થોભે કહો, "તારી વાત સાચી છે. કોઈકવાર હું નથી સાંભળતો. સોરી, આવું વર્તન તારી સાથે કરવું

રીતે વર્તન થાય તેવી મારી લાયકાત નથી. મારે અહીંથી થોડો વિરામ લેવો છે." અથવા 'પ્લીઝ વચ્ચે વચ્ચે ન બોલ.' કે પછી, "હું જે કહું છું તે તું પ્લીઝ સાંભળશે? (સીધાં અને નાનાં વાક્યોનો પ્રતિભાવ પુરુષ સૌથી વધુ ઉત્તમ રીતે આપી શકે છે. લાંબાં ભાષણો પ્રશ્નોને લીધે વિપરીત પરિણામ આવતું હોય છે.)

યોગ્ય નથી... ચાલ ફરીથી શરૂ કરીએ. આ વખતે આપણે વધુ સારી રીતે તે કરીશું." ફરીથી વાત શરૂ કરવાનો ઉપાય દલીલો વધી જાય તે અટકાવવાનો છે. સ્ત્રીને ફરીથી બધું શરૂ ન કરવું પડે તેથી તે ખોટી છે એવું ન કહેશો. યાદ કે રાખો, તેને વ્યથિત થવાનો હક તમે આપશો તો તે તમારો વધુ સ્વીકાર અને કદર કરતી બનશે.

6. પુરુષ ઉતાવળમાં હોય અને સ્ત્રીને તે ન ગમે

સ્ત્રીનો અલંકારિક પ્રશ્ન

સ્ત્રી ફરિયાદ કરે છે, "આપણે શા માટે હંમેશાં ઉતાવળમાં હોઈએ છીએ?" કે"શા માટે તારે જ્યાંને ત્યાં ઉતાવળે જ પહોંચવું છે?"

પુરુષને મળતો સંદેશ

પુરુષને આવો સંદેશ મળે છે, આવી ઉતાવળ કરવા માટે કોઈ સારાં કારણો નથી! તું મને કદી ખુશ કરતો નથી તને કોઈ બદલી નહિ શકે. તું કાર્યકુશળ નથી અને સ્પષ્ટ છે કે તને મારી પરવા નથી."

પુરુષ શું સમજાવે

સ્ત્રીને મળતો સંદેશ

પુરુષ સમજાવે છે કે 'એમાં કંઈ ખોટું નથી' કે 'આમ જ હંમેશાં થતું આવ્યું છે', કે "હવે તેને માટે આપણે કશું કરી શકીએ તેમ નથી." કે "આટલી બધી ચિંતા ન કર, બધું બરાબર થઈ જશે."

સ્ત્રીને આ સંભળાય છે, "તારે ફરિયાદ કરવાનો કશો હક નથી. તારી પાસે જે છે તે માટે આભાર માનવો જોઈએ અને આટલો અસંતોષ કે દુઃખી વ્યક્તિ ન થવું જોઈએ. ફરિયાદ કરવાનું કશું સારું કારણ નથી અને તું બધાને નીચા દેખાડે છે."

સ્ત્રી ઓછી નાપસંદગી કઈ રીતે દર્શાવી ઠરાવી શકે

જો તે વ્યથિત થઈ હોય તો તે કહી શકે, "આપણે ઉતાવળ કરીએ છીએ તે ઓ.કે. છે, પણ મને તે ગમતું નથી. મને લાગે છે કે આપણે હંમેશાં ઉતાવળ જ કરતાં હોઈએ છીએ" કે પછી 'આપણે જ્યારે ઉતાવળમાં નથી હોતા ત્યારે મને ખૂબ આનંદ થાય છે, અને મને જ્યારે પણ આવી ઉતાવળ હોય છે ત્યારે ખૂબ નારાજગી થાય છે. આપણે બીજી વખત બહાર જઈએ ત્યારે તું શું વધુ પંદરેક મિનિટનો સમય કે થોડો વધુ સમય તેને માટે ગોઠવી શકે ખરો?"

પુરુષ સ્ત્રીને વધુ વાજબી કઈ રીતે ઠરાવી શકે

પુરુષ કહી શકે, "મને યે આમ કરવું નથી ગમતું આપણે ધીરા પડીએ તેવી મારી પણ ઇચ્છા છે. આ ઉતાવળ તો ખરેખર ગાંડપણ જ છે." આ દાખલામાં પુરુષે સ્ત્રીની લાગણીનું અનુસંધાન કર્યું છે. શક્ય છે કે તેને ઉતાવળ કરવાની મજા પણ આવતી હોય, છતાં સ્ત્રીની વ્યથિત દશામાં ટેકો આપવા ખાતર તે કહી શકે કે પોતાના એક મનની ઇચ્છા પણ ખરેખર સ્ત્રીની ઇચ્છા જેવી જ છે અને તે રીતે તેની વ્યથા સાથે તે અનુસંધાન કરી શકે છે. તેને સમજી શકે છે. એવું દર્શાવી શકે.



જ્યારે કોઈ વાતચીત દરમિયાન સ્ત્રીને ગેરવાજબી ઠરાવવામાં આવે

સ્ત્રીનો અલંકારિક પ્રશ્ન

વાતચીત દરમિયાન જ્યારે સ્ત્રીને લાગે કે તેને ટેકો નથી મળતો અથવા ગેરવાજબી ઠરાવવામાં આવી રહી છે, તે કહે છે, 'તે એવું કેમ કહ્યું?' કે "તારે આ રીતે મારી સાથે વાત કરવાની શી જરૂર છે?" કે "શું હું જે કંઈ કહું છું તેની તને સહેજે પરવા નથી." કે "તું એવું કહી જ કેવી રીતે શકે?"

પુરુષને મળતો સંદેશ

પુરુષ એમ સાંભળે છે કે "મારી સાથે આવું વર્તન કરવાને માટે કોઈ સારું કારણ નથી. માટે તું મને પ્રેમ નથી કરતો. તને કશી પરવા નથી. હું તને કેટલું બધું આપું છું, અને તું બદલામાં કશું નથી આપતો."

પુરુષ શું સમજાવે છે

જ્યારે સ્ત્રીને ગેરવાજબી ઠરાવે છે અને તે વ્યથિત થાય છે ત્યારે પુરુષ કહે છે, "પણ તારી વાત કંઈ સ્પષ્ટ થતી નથી, કશો અર્થ ધરાવતી નથી." અથવા"પણ મેં એવું તો કહ્યું નહોતું," કે 'મેં આ બધું પહેલાં પણ સાંભળ્યું જ છે."

સ્ત્રીને મળતો સંદેશ

સ્ત્રી સાંભળે છે કે "તારે વ્યથિત થવાનો કશો હક નથી. તું બિનતાર્કિક અને ગૂંચવાયેલી છે મને ખબર છે કે શું સાચું કશો હક નથી. તું બિનતાર્કિક અને ગૂંચવાયેલી છે મને ખબર છે કે શું સાચું ને શું ખોટું, તું નથી જાણતી. હું તારા કરતાં

ઘણો વધારે ઊંચા પ્રકારનો છું.
દલીલો તું કરે છે, હું નહિ."

પુરુષ સ્ત્રીને વધુ વાજબી કઈ રીતે ઠરાવે

પુરુષ કહી શકે છે, "તને સગવડ નથી આપતો તે માટે સૉરી. તને શું લાગે છે કે હું શું કરી રહ્યો છું? પોતે શું સાંભળ્યું તેના પર ફરીથી વિચાર કરવાની તક આપીને પુરુષ તેને ફરી કહી શકે, "સૉરી મને ખબર નથી આ તને કેમ નથી ગમતું." પછી સહેજ થોભો. આ સમય છે સાંભળવાનો. તેને એ વાત સમજાવવાની લાલચને રોકો કે તેણે તમારી વાતનું ખોટું અર્થઘટન કર્યું છે. એક વખત ઘા થયો હોય તો પહેલાં તેની સારવાર કરવી વધુ જરૂરી છે. સમજાવવાથી મદદ થઈ શકે છે, પણ માત્ર આ ઘા સાજો થાય પછી પણ વાજબીપણાની જરૂર રહે છે.

સ્ત્રી કઈ રીતે ઓછી નાપસંદગી દર્શાવી શકે

સ્ત્રી કહી શકે, "તું જે કહે છે તે મને પસંદ નથી. મારો ન્યાય તોળાતો હોય એવું મને લાગે છે. મને નથી લાગતું હું તને લાયક છું. મને સમજવાનો પ્લીઝ પ્રયત્ન કર." અથવા "મારો દિવસ ખરાબ ગયો છે. એમાં તારો બધો વાંક નથી એ હું જાણું છું. પણ તું એ સમજે કે મારી લાગણીઓ શું છે એવી મારે જરૂર છે, ઓ.કે?" અથવા પુરુષના ટીકાટિપ્પણની અવગણના કરે અને પોતાને જે જોઈતું હોય તેની સીધી માગણી જ કરે, જેમ કે, "મારો મૂડ ખરાબ છે, તું મને સાંભળીશ, થોડી વાર? તો મને જરા સારું લાગશે." (પુરુષોને સાંભળવા માટે ખૂબ પ્રોત્સાહનની જરૂર રહે છે)



પ્રતિકૂળ સમયે ટેકો પૂરો પાડવો

કોઈપણ સંબંધોમાં પ્રતિકૂળ અને મુશ્કેલ સમય આવતો રહે છે. તેનાં કારણો વિવિધ હોય-નોકરી છૂટી જવી, મોત, માંદગી અથવા પૂરતા આરામનો

અભાવ-કંઈ પણ. આવા પ્રતિકૂળ સમયે સૌથી વધુ મહત્ત્વની બાબત એ છે કે તમારો સંદેશાવ્યવહાર વાજબી ઠરાવાય, પ્રેમભર્યો અને બહાલી આપતા અભિગમ સાથે થાય. આ ઉપરાંત, આપણે એ પણ ખાસ સમજી રાખવાનું છે કે આપણે તેમ જ આપણા સાથીદાર પણ સતત સર્વાંગ સંપૂર્ણ (પરફેક્ટ) રહી ન શકીએ. વ્યથિત થવાના નાના નાના અનુભવો દરમિયાન તેના પ્રતિભાવમાં સફળ સંદેશાવ્યવહારનો અભ્યાસ કરતા રહેવાથી, જ્યારે કોઈ મોટી આપત્તિનો અચાનક પ્રાદુર્ભાવ થાય ત્યારે ઊંડી વ્યથિતતા સાથે કામ કરીને સંબંધોમાં પણ સંતુલન જાળવવું વધું સરળ બને છે.

ઉપર આપેલા દરેક દૃષ્ટાંતમાં મેં સ્ત્રીની ભૂમિકા એવી દર્શાવી છે કે જ્યારે તે પુરુષના કશું કરવાથી કે ન કરવાથી, વ્યથિત થઈ ઊઠી હોય. એ પણ ચોક્કસ છે કે પુરુષો પણ સ્ત્રીને લીધે વ્યથિત થતા હોય છે. ઉપરનાં દરેક સૂચનો બન્ને જાતિઓને માટે એકસમાન રીતે લાગુ કરી શકાય છે. તમે કોઈ સંબંધ તાજેતરમાં પણ બાંધ્યો હોય, તો તમારા સાથીદારને એ પૂછવાથી કે તેનો ઉપરનાં સૂચનો વિશે શું પ્રતિભાવ છે, તો એ પણ એક સારો અભ્યાસ રહેશે.

પોતે વ્યથિત ન હો તેવે વખતે, થોડો સમય એવો કાઢો જ્યારે તમે એ શોધો કે કયા શબ્દોને લીધે તમારા સાથીદારને સૌથી વધુ સારું લાગે છે અને તમને જેનાથી સારું લાગતું હોય તે વાતની પણ તેની સાથે વહેંચણી કરો. થોડાં 'પૂર્વનિયોજિત રીતે સંમતિ મેળવેલાં વિધાનો'ના ઉપયોગથી જ્યારે પણ કોઈ સંઘર્ષ ઊભો થતો જણાય ત્યારે તેને ડામવામાં ઘણી મદદ મળશે.

આ ઉપરાંત, એ વાત પણ યાદ રાખો કે તમારી શબ્દોની પસંદગી ગમે તેટલી સરસ હોય, તમારા શબ્દો પાછળની ભાવના વધુ મહત્ત્વની હોય છે. ઉપર કહેલા બધા વાક્યપ્રયોગો તમે વાપરો, પણ જો તેમાંથી તમારા સાથીદારને પ્રેમ,

વાજબીપણું, બહાલી વગેરેની અનુભૂતિ નહિ થાય તો તણાવ વધતો જાય તેમ બને. મેં પહેલાં કહ્યું છે તેમ, સંઘર્ષને ટાળવાનો ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે તેને ઘેરાતો જોવો, અને થોડો વખત નિષ્ક્રિય બનવું. પોતાના વિચારો વ્યવસ્થિત કરવા થોડો વિરામ લ્યો, જેથી તમારા મનમાં વધુ સમજ, સ્વીકાર, વાજબીપણું અને બહાલી ઊભાં થાય.

આવાં પરિવર્તન કરવાનું કામ શરૂઆતમાં વિચિત્ર કે કોઈ દોરીસંચાર જેવું લાગી શકે. ઘણા લોકો એમ માને છે કે પ્રેમ એટલે 'જે છે તેને તે રીતે રજૂ કરવું.' આ વધુ પડતો સીધો માર્ગ છે અને સાંભળનારની લાગણીઓ વિશે પરવા કરતો નથી છતાં, તમે સીધા અને પ્રામાણિક જ રહો, તોપણ તમારી વાતને અલબત્ત એ રીતે રજૂ કરી શકો છો જેથી સામી વ્યક્તિને માઠું ન લાગે કે ઘા ન થાય. ઉપર કહેલાં સૂચનોનો અભ્યાસ કરશો તો તમારી સંદેશાવ્યવહારની કુશળતા અને ક્ષમતાને વધુ વિસ્તૃત અને કાર્યક્ષમ બનાવી શકશો, જેથી તમારો સંદેશ વધુ પ્રેમાળ અને વિશ્વાસ મૂકતો જણાઈ આવે. થોડા સમયમાં તો આ પદ્ધતિ તમે સ્વાભાવિક રીતે અને વધુ આપોઆપ અપનાવી લેશો.

હાલમાં જો તમારે કોઈ સાથે સંબંધ હોય અને તમારો સાથીદાર આ સૂચનોને અમલમાં મૂકવા ઇચ્છતો હોય, તો યાદ રાખો કે એમ કરીને તે વધુ ટેકો આપવાને માટે પ્રયત્નશીલ છે. શરૂ શરૂમાં તેમની અભિવ્યક્તિ અસાહજિક કે કદાચ અપ્રામાણિક પણ જણાય. એ તો છે જ કે આખા જીવન દરમિયાન ઘડાયેલી રીતભાત કે વિચારોને થોડાં જ અઠવાડિયામાં તમે બદલી ન શકો. માટે જ તેમના દરેક પગલાંની ખાસ કદર કરવાનું ચૂકશો નહિ; નહિ તો આવા પ્રયત્નો કરવાના તે છોડી જ દેશે.

પ્રેમભર્યા સંદેશાવ્યવહારથી દલીલબાજી ટાળો

ખૂબ ભાવનાત્મક દલીલો અને ઝઘડાઓને ટાળી શકાય છે, જો આપણે એ સમજી શકીએ કે આપણા સાથીદારને કઈ જરૂર છે અને યાદ રાખીને તે જરૂર પૂરી કરીએ. નીચે આપેલ કહાણી એ દર્શાવે છે કે જ્યારે સ્ત્રી પોતાની ભાવના સીધેસીધી કહે છે અને જ્યારે પુરુષ તેને વાજબી ઠરાવે છે, દલીલબાજી અટકે છે.

એક વખત મને યાદ છે કે હું મારી પત્ની સાથે રજાઓ ગાળવા જઈ રહ્યો હતો. અમે ગાડીમાં જવા માંડ્યાં અને ખૂબ વ્યસ્ત વીતેલા અઠવાડિયા પછી સહેજ રીલેક્સ થવાનો સમય આવ્યો. આવા સરસ વેકેશન પર જતાં હોવાથી બૉની ખુશ થશે એવી મેં અપેક્ષા રાખેલી, પણ તેણે કહ્યું, “મને તો એવું લાગે છે જાણે મારું જીવન એક ધીમું, લાંબા ત્રાસવાળું છે.”

મેં થોભીને ઊંડો શ્વાસ લીધો અને પછી જવાબ આપતાં કહ્યું, “તારા કહેવાનો અર્થ હું સમજ્યો. મને પણ થાય છે કે તે લોકો જાણે મારામાંથી એકે એક ઔંસ જેટલો રસ નીચોવી નાખે છે.” આમ કહેતાં મેં જાણે કપડાના ડૂચાને કોઈ નીચોવતું હોય તેવી મુદ્રા કરી.

બૉનીએ ડોક હલાવી અને સંમતિ આપી. મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે તે અચાનક હસી અને પછી વાતનો વિષય બદલી નાખ્યો. આ ટ્રીપ પર જવા તે કેટલી ઉત્સુક છે તેની વાત તે કરવા લાગી. આમ છ વર્ષ પહેલાં ન બન્યું હોત. અમારી વચ્ચે દલીલ થઈ હોત અને મેં મારા ખોટા ખ્યાલથી તે માટે તેના પર દોષ ઢોળ્યો હોત.

જ્યારે તે એમ કહે કે તેનું જીવન એક ધીમું પણ લાંબું ત્રાસભર્યું છે, તો મેં તેને પોતાના પર લઈ લીધું હોત, અને ધારી લીધું હોત કે તે મારા વિશે ફરિયાદ કરી રહી હતી. હું તરત જ બચાવની સ્થિતિમાં ગયો હોત અને તેને સમજાવવા

લાગત કે કઈ રીતે જીવન ત્રાસ નથી અને આપણે આટલા સરસ વેકેશન પર જઈ રહ્યાં છીએ તે માટે તેણે કૃતજ્ઞતા રાખવી જોઈએ. પછી અમારી દલીલો શરૂ થઈ જાત અને આ બધું જ બની શકત, જો મેં તેની લાગણીઓને સમજી ન હોત, તેને વાજબી ન ગણી હોત.

પણ આ વખતે હું સમજતો હતો કે અત્યારે તે એક સાધારણ આવીને જતી રહેતી લાગણીને વ્યક્ત કરી રહી હતી. એ વાત કંઈ મારે લગતું કોઈ પ્રકારનું વિધાન નહોતું. આ સમજી શક્યો તેથી હું બચાવની સ્થિતિમાં ન આવી ગયો. મેં ટીકાટિપ્પણમાં કહ્યું કે નીચોવાઈ જવાનું પણ કેવું, તેથી તેને પોતાની લાગણીઓના વાજબીપણાનો અહેસાસ થયો. પરિણામે, તે મને વધુ સ્વીકારતી થઈ અને મને પણ તેનો પ્રેમ, સ્વીકાર અને બહાલીની અનુભૂતિ થઈ શકી. તેની ભાવનાઓના વાજબીપણાને સમજવાનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે, તેને પરિણામે જે પ્રેમને તે લાયક છે તે પણ તે મેળવી શકી અને અમારી વચ્ચે દલીલબાજી ટળી શકી.

10

સામી વ્યક્તિ પાસેથી મેળવતા વધુ ગુણાંક

પુરુષ વિચારે છે કે જ્યારે તે કશું મોટું કામ સ્ત્રી માટે કરે, જેમ કે નવી ગાડી ખરીદવી કે તેને વેકેશન પર ફરવા લઈ જવી, ત્યારે તે સ્ત્રીની પાસેથી વધુ ગુણાંક મેળવે છે. તે ધારી લે છે કે જો તે નાની નાની રીતે વર્તન કે કશી વસ્તુ તેને માટે કરે તો તેને ઓછા ગુણાંક મળે- જેમ કે ગાડીનો દરવાજો તેના માટે ખોલવો, તેને માટે ફૂલો ખરીદવાં, કે તેને એક આલિંગન આપવું. પોતાનો રિપાર્ટ કાર્ડ આ પ્રકારે બનાવતો હોવાથી પુરુષ મોટે ભાગે પોતાને સમય, ઊર્જા અને ધ્યાન તેને માટે મોટાં કામો કરવામાં જ કેન્દ્રિત કરી મૂકે છે, પણ આ ફોર્મ્યૂલા કારગત નથી નીવડતી કારણ કે રિપોર્ટ કાર્ડ રાખવાની સ્ત્રીની પદ્ધતિ તેનાથી તદ્દન જુદી છે.

જ્યારે સ્ત્રી ગુણાંક ગણે છે, તેને આપેલી ભેટ ગમે તેટલી મોટી કે નાની કેમ ન હોય, તે પ્રેમની છે માટે એને એક ગુણાંક મળે છે- દરેક ભેટનું મૂલ્ય એકસમાન છે. ભેટના કદથી કશો ફેર સ્ત્રીને મન નથી પડતો, તેનું પોતાનું એક જ મૂલ્ય છે. પણ પુરુષની પૂર્વધારણા એ છે કે નાની ભેટ માટે તેને એક ગુણ મળે છે અને

મોટી ભેટ માટે ત્રીસ ગુણાંક! એ સમજતો નથી કે સ્ત્રી જુદી રીતે ગુણ ગણે છે, તે સ્વાભાવિક રીતે તેને માટે એક-બે મોટી ભેટ ભેગી કરવામાં ધ્યાન આપતો રહે છે.

જ્યારે સ્ત્રી હિસાબ રાખે છે, પ્રેમની

ભેટ નાની હોય કે મોટી તેને એક જ

ગુણાંક મળે છે; દરેક ભેટનું મૂલ્ય એકસમાન હોય છે.

પુરુષને એ ખ્યાલ નથી કે સ્ત્રીને માટે નાની બાબતોનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ છે જેટલું મોટી બાબતોનું. બીજા શબ્દોમાં, સ્ત્રીને તમે એક ગુલાબનું ફૂલ ભેટ ધરો તેના ગુણાંક પણ તે એટલો જ ઠરાવે છે જેટલા તે તમે ઘરનું સમયસર ભાડું ચૂકવી દેતા હો તેના ગુણાંક ઠરાવે છે. આ મૂળભૂત તફાવત તેમની હિસાબ રાખવાની પદ્ધતિમાં છે, તેથી સ્ત્રી અને પુરુષ બન્ને નાસીપાસ, ગૂંચવણ અને નિરાશાનો અનુભવ પોતાના સંબંધમાં કરતાં રહે છે.

સલાહના સમયે પામ કહે, "હું ચક માટે કેટલું બધું કરું છે, છતાં પણ તે મારી ઉપેક્ષા કરતો રહે છે. તેને ફક્ત પોતાની કામની જ કાળજી છે."

ચક કહે, "હું કામ કરુ છું તો જ આપણા સુંદર ઘરનો ખર્ચ નીકળે છે, આપણે વેકેશન પર જઈ શકીએ છીએ. તારે તો ખુશ થવું જોઈએ."

પામે જવાબ આપ્યો, "આ ઘર કે વેકેશન માટે મારે સહેજે પરવા નથી, જો આપણે એકમેકને પ્રેમ ન કરીએ તો. મારે તારી પાસેથી વધુ જોઈએ છે."

ચક કહે, "તું તો જાણે એવું કહે છે કે તું બહુ બધું આપતી હોય."

પામ કહે, "હું આપું જ છું. હું તારે માટે કેટલું બધું કરું છું. કપડાં ધોવા, ખાવાનું, રાંધવું, ઘર સાફ રાખવું. તું તો એક જ કામ કરે છે-કામ પર જાય છે,

જેનાથી બિલો ભરાય, પણ પછી બાકીનું બધું મારે જ કરવું તેવી તારી અપેક્ષા છે."

ચક એક સફળ ડૉક્ટર છે. મોટાભાગના વ્યવસાયિકોની જેમ તેનું કામ ખૂબ સમય માગે તેવું છે, પણ તેમાંથી ખૂબ કમાણી પણ થાય છે. ચકને ખબર નથી પડતી કે પત્ની શાથી અસંતોષ અનુભવે છે. તેને 'સારી આવક' છે, તેણે પત્ની અને કુટુંબને 'સારી સ્થિતિનું જીવન' આપ્યું છે, છતાં જ્યારે તે ઘેર પાછો ફરે છે ત્યારે પત્નીને દુઃખી જ જુએ છે.

ચકને મને કામ કરવાથી તે જેટલા વધુ પૈસા કમાય તેટલી ઓછી મહેનત તેણે પત્નીને સંતોષ આપવા માટે કરવી પડશે. તેને એમ હતું કે મહિનાને અંતે મળતો લાભનો આવડો મોટો ચેક તેને ૩૦ ગુણાંક મેળવી આપશે. પોતાનું ક્લિનિક ખોલીને જ્યારે તેણે પ્રેક્ટિસ બમણી કરી ત્યારે તેને હતું કે હવે તો મહિને ૬૦ ગુણાંક મળતા થશે. તેને ખ્યાલ નહોતો કે તેનો ચેક તેને દર મહિને પામના હિસાબમાં ગમે તેટલો તે મોટો હોય તો પણ માત્ર એક જ ગુણાંક મેળવી આપતો હતો.

પામના દૃષ્ટિકોણને ચક સમજી નહોતો શકતો કે જેટલું તે વધારે કમાતો, તેટલું તેને ઓછું મળતું હતું. આ ઢીલાપણાને નિવારવાના હેતુથી અને સંબંધો અને વ્યક્તિગત જીવનને વધુ સારી રીતે સંભાળવા માટે પામ પણ વધુ કામ કરવા લાગી. જેમ જેમ તે વધુ આપતી ગઈ, તેમ તેમ તેને એમ લાગવા માંડ્યું કે પોતે હવે મહિનાના અંતે ૬૦ ગુણાંક મેળવી શકી છે. જ્યારે ચકને તો એક જ ગુણ મળતો હતો. આથી તો તે ઘણી વધારે દુઃખી અને રોષભરી રહેવા લાગી.

પામને થતું હતું કે પોતે ખૂબ આપે છે પણ બદલામાં બહુ ઓછું મળે છે.

ચકની દૃષ્ટિએ તે પોતે હવે ખૂબ આપતો હતો (૬૦ ગુણાંક) અને માટે પત્ની પાસેથી વધુની અપેક્ષા રાખતો હતો. તેના હિસાબે બન્નેના ગુણાંક સરખા હતા અને પોતાના સંબંધમાં તે ખુશ હતો સિવાય કે પામ ખુશ નહોતી. ચક હવે પામને વધુ પડતું માગવા કે જરૂરિયાત હોવા બદલ દોષ દેવા લાગ્યો. તેના મતે તો જેટલું તે આપતી હતી તેનું સંતુલન મહિનાને અંતે પોતાની કમાણી વડે સરભર કરી લેતો જ હતો, પણ એનું આવું વલણ પામને વધુ ગુસ્સો આપતું હતું.

એક ટેપ પર સંબંધો વિશેનો મારો અભ્યાસક્રમ સાંભળ્યા બાદ, ચક અને પામ બન્ને દોષારોપણ કરતાં બંધ થયાં અને પ્રેમપૂર્વક પોતાના પ્રશ્નનો નિકાલ લાવી શક્યાં. એ સંબંધ જે છૂટાછેડા ભણી ધપી રહ્યો હતો તેમાં મૂળભૂત પરિવર્તન આવ્યું.

ચક એ શીખ્યો કે નાની નાની બાબતે કશુંક કર્યાથી પત્નીને ઘણું વધારે સારું લાગતું. જ્યારે તે વધુ સમય અને શક્તિ તેને માટે કાઢવા લાગ્યો ત્યારે થતા ફેરફારથી તે ખૂબ જ આશ્ચર્ય પામ્યો. તેને એ વાતની કદર થવા લાગી કે સ્ત્રી માટે નાની વાતનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ છે જેટલું મોટી વાતનું. હવે તે સમજી શક્યો કે તેનું કામ બમણું થવા છતાં માત્ર એક જ ગુણાંક મેળવતું હતું.

ખરી રીતે પામને દુ:ખી થવાના કારણ વાજબી હતાં. પોતાની અમીરી જીવનશૈલી કરતાં ચકની વ્યક્તિગત ઊર્જા, પ્રયત્નો અને ધ્યાનની તેને વધારે જરૂર હતી. ચકે જોયું કે પૈસા બનાવવામાં ઊર્જા થોડી ઓછી વાપરીને એ ઊર્જાથી પત્ની પ્રત્યે નિષ્ઠા કરવાથી તેની પત્ની ઘણી વધુ ખુશ રહેતી હતી. એણે એ પણ જાણ્યું કે તે પોતે આટલા બધા કલાકો કામ કરતો હતો તે પણ છેવટે તો પત્નીને ખુશ રાખવા માટે જ કરતો હતો. જ્યારે તે સમજતો થયો કે તે કઈ રીતે ગુણાંક આપે છે, હવે તે નવા આત્મવિશ્વાસ સાથે ઘેર આવી શકે છે, કારણ કે

હવે તે જાણે છે કે કઈ રીતે તેની પત્નીને તે ખુશ રાખી શકશે.

નાની વસ્તુઓ કરે મોટો તફાવત

બહુ બધું કર્યા વિના પણ પુરુષ પોતાન સાથીદાર પાસેથી વધુ ગુણ મેળવી શકે છે. માત્ર તમારી શક્તિ અને ધ્યાનને તમે થોડું વધારે તેના પ્રત્યે વાળો એટલે બસ. આમાંની ઘણી બધી વાત મોટા ભાગના પુરુષો જાણતા પણ હોય છે, છતાં તે કરવાની ચિંતા નથી કરતા, કારણ કે તેઓને એ ખ્યાલ જ નથી હોતો કે સ્ત્રીને મન નાની બાબતોનું કેટલું મોટું મહત્ત્વ હોય છે. પુરુષ ખરેખર એમ જ માને છે કે નાની વાતોનું કશું મહત્ત્વ નથી, જ્યારે તે કરીને હકીકતે પત્ની માટે મોટું કામ કરી રહ્યો તો છે જ.

કેટલાક પુરુષો સંબંધની શરૂઆત નાની નાની ચીજો કરીને કરે છે ખરા, પણ એક બે વખત કર્યા પછી તેઓ અટકે છે. કોઈ રહસ્યમય અંતઃસ્ફૂરણાને પરિણામે તેઓ પોતાના સાથીદારને માટે એક મોટી સિદ્ધિ મેળવવા તરફ વળી જાય છે, અને તેમાં જ પોતાની શક્તિ કેન્દ્રિત કરી દે છે. પછી તેઓ નાની બધી બાબતો પ્રત્યે જે સ્ત્રીને મન તો સંબંધને ખૂબ પરિપૂર્ણ કરે છે-બેધ્યાન બને છે, તેની અવગણના કરે છે. પુરુષ જો સ્ત્રીને સંતોષ આપવો હોય તો એણે એ સમજવું ખૂબ જરૂરી છે કે સ્ત્રીની જરૂરિયાત છે કે તેને કોઈ પ્રેમ કરે છે, ટેકો આપે છે, એવો અહેસાસ થતો રહે.

જે રીતે સ્ત્રી ગુણાંકની ગણતરી કરે છે, તે માત્ર પસંદગી નથી, બલ્કે મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. સ્ત્રીનું પ્રેમની અનુભૂતિ થવા માટે પ્રેમભર્યા શબ્દો વગેરેની અભિવ્યક્તિ થતી રહેવી જરૂરી છે. પ્રેમની એકાદ બે અભિવ્યક્તિ ભલે તે ગમે તેટલી મહત્ત્વની હોય-સ્ત્રીને પૂર્ણતઃ સંતોષ આપશે નહિ.

પુરુષ માટે આ વાત સમજવી અત્યંત અઘરી છે. એક રીત છે જેને પરિણામે આપણે આ વધુ સારી રીતે સમજી શકીશું. કલ્પના કરીએ કે ગાડીમાં જેમ પેટ્રોલની ટાંકી હોય છે, તેમ સ્ત્રીની અંદર પ્રેમની એક ટાંકી છે. આ ટાંકી વારંવાર ભરતા રહેવું પડે છે. નાની નાની ચીજો કરવી (અને એ રીતે ઘણા ગુણાંક મેળવવા) તે સ્ત્રીની પ્રેમની ટાંકી ભરતા રહેવાનું રહસ્ય છે. જ્યારે તેની પ્રેમની ટાંકી ભરાઈ રહે ત્યારે સ્ત્રીને લાગે છે કે તેને કોઈ પ્રેમ કરે છે. તેથી તે સ્વયં પ્રેમ, વિશ્વાસ, સ્વીકાર, કદર, પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહનના પ્રતિભાવ આપી શકે છે. તેની પ્રેમની ટાંકી ભરી દેવા માટે નાની નાની ઘણી બાબતો અને કામો કરવાનાં જરૂરી બને છે.

નીચે આવી ૧૦૧ ચીજો અને બાબતોની સૂચિ મૂકું છું જેનાથી પુરુષ પોતાના સાથીદારની પ્રેમની ટાંકી છલોછલ ભરી દઈ શકે છે:

સ્ત્રી પાસેથી ગુણાંક મેળવવાના ૧૦૧ રસ્તા

૧. ઘેર પાછા ફરીને બીજું કશું કરતાં પહેલાં પત્નીને શોધી કાઢો અને તેને એક આલિંગન આપો.

૨. તેણે વિતાવેલા દિવસ વિશે ચોક્કસ પ્રશ્નો કરો જેથી તમે તે શું કરવા ધારતી હતી તે વિશેની તમારી સભાનતા છતી થાય. (દા.ત. 'આજે ડૉક્ટરની મુલાકાતમાં શું થયું?')

3. તેને સભાંળવાની પ્રેક્ટિસ કરો અને સામા પ્રશ્નો કરો.

૪. તેના પ્રશ્નો ઉકેલવાની લાલચ રોકો- તેને બદલે તેની સાથે તદનુભૂતિ દર્શાવો.

૫. વીસ મિનિટ સુધી કશી પણ બીજી બાબતે ધ્યાન દીધા વિનાનો સમય તેને

આપો, જેમાં તમે ઊંચી ગુણવત્તાનું અને તેણે વણમાગેલું ધ્યાન આપી શકો. (આ સમયે છાપું વાંચશો નહિ કે બીજા કશાથી ધ્યાન બીજે દોરાય તેવું થવા દેશો નહિ.)

૬. તેને માટે સારા પ્રસંગો ઊભા કરો, તે ઉપરાંત કોઈ વાર આશ્ચર્ય પમાડવા માટે પણ ફૂલો લઈ આવો.

૭. છેક શુક્રવારની રાત સુધી રોકાઈને તેને પૂછો કે તારે વીક એન્ડમાં શું કરવું છે, તેને બદલે સાથે જવાની યોજના પહેલેથી જ ઘડો.

૮. જો તે રોજ રાતનું ભોજન તૈયાર કરતી હોય અથવા તેનો વારો હોય, તો વચ્ચે વચ્ચે પોતે તે તૈયાર કરશે એવું સૂચવો.

૯. તેને સુંદર દેખાવા માટે વખાણો. કોમ્પ્લીમેન્ટ આપો.

૧૦. જ્યારે તે વ્યથિત હોય ત્યારે તેની લાગણીઓને વાજબી ગણો.

૧૧. તે થાકી હોય તો તેને મદદ કરો.

૧૨. પ્રવાસ માટે થોડો એવો વધુ સમય આપો જેથી તેને ઉતાવળ ન પડે.

૧૩. તમે ઘેર મોડા પહોંચવાના હો તો તેને ફોન કરી જણાવી દો.

૧૪. જો તે ટેકો માગે તો માગવા માટે તેને ખોટી ઠરાવ્યા વિના જ 'હા' કે 'ના' કહો.

૧૫. જ્યારે પણ તેની લાગણી દુભાઈ હોય, તો તેને તદનુભૂતિ દર્શાવો. કહો, "તને દુઃખ થાય છે, માટે સૉરી; હું દિલગીર છું', પછી શાંત રહો; તમે તેનું દુઃખ સમજો છો એ વાત તેના મનમાં ઊતરવા દો. એ વાતે સમજાવવા ન

૩૭. જ્યારે તે લાગણી વહેંચી રહી હોય ત્યારે ધીરજ રાખો. તમારી ઘડિયાળ તરફ વારે વારે નજર ન નાખો.

૩૮. તમારી સાથે તે ટી.વી. જોતી હોય તો રીમોટથી વારે વારે ચેનલો બદલતા ન રહો.

૩૯. જાહેરમાં પણ પ્રેમ દેખાડો.

૪૦. હાથ પકડો ત્યારે તમારા હાથને ઢીલો ન મૂકશો.

૪૧. તેને પસંદ હોય તેવું પીણું જાણી લ્યો, જેથી તમે તેને એમાંથી પસંદ કરવા કહી શકો કે પહેલેથી જ તે પસંદ કરતી જ હોય છે.

૪૨. બહાર જવા માટે જુદાં જુદાં રેસ્ટોરાં સૂચવો; ક્યાં બહાર જવું તેનો નિર્ણય લેવાની જવાબદારી તેના પર નાખી ન દો.

૪૩. તેને જે ગમતા હોય તેવા કાર્યક્રમો-થિયેટર, સિમ્ફની, ઓપેરા, બેલે, વગેરેની સીઝન ટિકિટ મેળવો.

૪૪. એવા પ્રસંગો ઊભા કરો જ્યારે તમે બન્ને સરસ કપડાં પહેરો.

૪૫. તે મોડી પડે કે પોતાનો ડ્રેસ બદલાવવા ચાહે તોપણ તેની સમજદારી રાખો.

૪૬. જાહેરમાં બીજાને બદલે તેના પર વધુ ધ્યાન આપો.

૪૭. બાળકો કરતાં તેને વધુ મહત્ત્વ આપો. બાળકોને પણ લાગવા દો કે તમારું ધ્યાન તેઓને બદલે તેણી પણ પહેલું અને વધુ રહે છે.

૪૮. એને નાની નાની ભેટો આપતા રહો-જેમ કે ચોકલેટનું નાનું બોક્સ કે

મંડી પડો કે શા માટે તેને થતું દુ:ખ તે તમારો દોષ નથી કે ન ઉકેલો જણાવો.

૧૬. જ્યારે તમારે દૂર જવાની જરૂર જણાય ત્યારે તેને કહો કે તમે પાછા આવી જશો અથવા તમારે મનન કરવા થોડા સમય માટેની જ જરૂર છે.

૧૭. જ્યારે તમે શાંત બનો છો અને પાછા ફરો છો, ત્યારે કઈ વાતે તમે ચિંતિત હતા તેને વિશે ખૂબ માનપૂર્વક અને દોષારોપણ કર્યા વિના તેની સાથે વાત કરો, જેથી તે ખરાબમાં ખરાબ કલ્પનાઓ ન કરે.

૧૮. શિયાળામાં ઘરમાં સગડી/અંગીઠી પેટાવવાની મદદ કરો.

૧૯. જ્યારે તે તમારી સાથે વાત કરે ત્યારે હાથમાંથી સામયિક મૂકી દો અથવા ટી.વી. બંધ કરો અને તેને તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન આપો.

૨૦. જો તે સામાન્ય રીતે વાસણ ધોતી હોય તો વચ્ચે કોઈવાર એ જવાબદારી ઉઠાવો, ખાસ તો એવા દિવસે જ્યારે તે થાકી ગઈ હોય.

૨૧. જ્યારે તે વ્યથિત કે થાકેલી જણાય ત્યારે તેની નોંધ લ્યો અને પૂછો કે તેનું કયું કામ હજી બાકી છે. પછી તેમાંનું થોડું કરી આપો.

૨૨. બહાર જતી વખતે તેને પૂછો કે બજારથી તારે કંઈ મંગાવવું છે, અને પછી યાદ રાખીને તે ચીજો લઈ પણ આવો.

૨૩. પોતે ક્યારે સૂવા જવાના છો કે બહાર જવાના છો તે તેને જણાવો.

૨૪. દિવસમાં ચાર વખત તેને આલિંગન આપો.

૨૫. કામના સ્થળે તેને ફોન કરો ને પૂછો તે કેમ છે, અથવા કંઈ ઉત્તેજનાત્મક વાત કહો, કે ફક્ત એટલું કહેવા ફોન કરો કે 'હું તને ચાહું છું.'

૨૬. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વખત તો તમે તેને કહો જ કે 'હું તને ચાહું છું.'

૨૭. તેની પથારી કરી આપો, બેડરૂમ સાફ કરી આપો.

૨૮. જો તે તમારાં મોજા ધોઈ આપતી હોય, તો મોજાં ચત્તાં કરીને મૂકો જેથી તેણે એટલું કામ ન કરવું પડે.

૨૯. કચરાટોપલી ભરાઈ છે કે નહિ તેનું ધ્યાન રાખો અને ખાલી કરવાની ઑફર કરો.

૩૦. તમે બહારગામ હો તો તમને પહોંચી શકાય તેવો ટેલિફોન નંબર આપો અને ફોન કરીને તેને જણાવો કે તમે બીજે ગામ સુરક્ષિત પહોંચી ગયા છો.

૩૧. તેની ગાડી ધોઈ આપો.

૩૨. તેની સાથે ડેટ પર જવાના હો તેની પહેલાં તમારી ગાડી સાફ કરો અને અંદરનો બધો કચરો દૂર કરો.

૩૩. સેક્સ માણવા અગાઉ સ્નાન કરો અને તેને જે ગમતું હોય તો કોલોન પણ છાંટો.

૩૪. જો કોઈની સાથે તે વ્યથિત હોય તો તેનો પક્ષ લ્યો.

૩૫. કોઈવાર તેને પીઠ પર, બોચી પર કે પગ પર પણ મસાજ કરવાની (કે ત્રણે કરવાની) ઑફર કરો.

૩૬. સેક્સ ન માણતા હો છતાં કોઈવાર માત્ર વળગીને બેસો, કે પ્રેમભર્યાં અડપલાં પણ કરતા રહો.

૩૭. જ્યારે તે લાગણી વહેંચી રહી હોય ત્યારે ધીરજ રાખો. તમારી ઘડિયાળ તરફ વારે વારે નજર ન નાખો.

૩૮. તમારી સાથે તે ટી.વી. જોતી હોય તો રીમોટથી વારે વારે ચેનલો બદલતા ન રહો.

૩૯. જાહેરમાં પણ પ્રેમ દેખાડો.

૪૦. હાથ પકડો ત્યારે તમારા હાથને ઢીલો ન મૂકશો.

૪૧. તેને પસંદ હોય તેવું પીણું જાણી લ્યો, જેથી તમે તેને એમાંથી પસંદ કરવા કહી શકો કે પહેલેથી જ તે પસંદ કરતી જ હોય છે.

૪૨. બહાર જવા માટે જુદાં જુદાં રેસ્ટોરાં સૂચવો; ક્યાં બહાર જવું તેનો નિર્ણય લેવાની જવાબદારી તેના પર નાખી ન દો.

૪૩. તેને જે ગમતા હોય તેવા કાર્યક્રમો-થિયેટર, સિમ્ફની, ઓપેરા, બેલે, વગેરેની સીઝન ટિકિટ મેળવો.

૪૪. એવા પ્રસંગો ઊભા કરો જ્યારે તમે બન્ને સરસ કપડાં પહેરો.

૪૫. તે મોડી પડે કે પોતાનો ડ્રેસ બદલાવવા ચાહે તોપણ તેની સમજદારી રાખો.

૪૬. જાહેરમાં બીજાને બદલે તેના પર વધુ ધ્યાન આપો.

૪૭. બાળકો કરતાં તેને વધુ મહત્ત્વ આપો. બાળકોને પણ લાગવા દો કે તમારું ધ્યાન તેઓને બદલે તેણી પણ પહેલું અને વધુ રહે છે.

૪૮. એને નાની નાની ભેટો આપતા રહો-જેમ કે ચોકલેટનું નાનું બોક્સ કે

પરફ્યુમ.

૪૯. તેને કોઈ ડ્રેસની ભેટ આપો. (તમારા સાથીદારનો એક ફોટો અને માપ સાથે લઈ જઈને સ્ટોરમાંના કાર્યકરોની મદદથી ડ્રેસ પસંદ કરો.)

૫૦. ખાસ પ્રસંગોએ તેના ફોટા પાડો.

૫૧. થોડા સમયના રોમેન્ટિક પ્રસંગો ઊભા કરો.

૫૨. તમારા પાકીટમાં એનો ફોટો છે તેમ તેને જોવા દો, અને તેને સમય સમય પ્રમાણે બદલાવતા રહો.

૫૩. હોટલમાં રહેતી વખતે રૂમમાં કંઈક ખાસ તૈયારી કરાવો. શેમ્પેઇનની બોટલ, કે ચળકતો એપલ જ્યૂસ કે પછી ફૂલોની સજાવટ.

૫૪. ખાસ તિથિઓ અને જન્મદિવસોએ ચિઠ્ઠી લખો કે ખાસ નિશાની બનાવો.

૫૫. લાંબી સફર દરમિયાન વચ્ચે વચ્ચે કાર ચલાવવાનું માથે લો.

૫૬. કાર સુરક્ષિત રીતે અને ધીમે ચલાવો, તેને જે પસંદ હોય તે રીતે. છેવટે તો તમારી સાથે તે લાચાર થઈને આગળની સીટમાં બેસે જ છે.

૫૭. તેને કેવું લાગે છે તેની નોંધ લો અને તેના પર ટિપ્પણી પણ કરો-'આજે તું ખુશ દેખાય છે.' કે 'તું થાકેલી જણાય છે'-અને પછી એકાદ પ્રશ્ન પણ કરો 'તારો દિવસ આજે કેવો ગયો?'

૫૮. તેની સાથે બહાર જાવ ત્યારે રસ્તાઓ વિશે પહેલેથી જાણી લ્યો જેથી રસ્તા દેખાડવાની તેની જવાબદારી ન રહે.

૫૯. ડાન્સ કરવા તેને લઈ જાવ, અથવા તેને સાથે રાખીને ડાન્સ શીખવા જાવ.

૬૦. વચ્ચે કોઈવાર પ્રેમભરી ચિઠ્ઠી કે કવિતા તેને આપીને આશ્ચર્યમાં નાખી દો.

૬૧. સંબંધની શરૂઆતમાં તમે જેવું વર્તન તેની સાથે કરતા હતા, તેવી રીતે વર્તો.

૬૨. ઘરમાં કંઈ તૂટ્યું હોય કે સરખું કરવાનું હોય તો તે કરવા માટે મદદ કરો. કહો, 'અહીં હવે શું સરખું કરવાનું છે? મારી પાસે થોડો વધારાનો સમય છે, તો કહો જોઉં!' અલબત્ત, તમે કરી શકો તેનાથી વધુ કરવાનું માથે ન લેતા.

૬૩. રસોડામાંની તેની છરીઓની ધાર કોઈ વાર કાઢી આપો.

૬૪. 'સુપર-ગ્લૂ'ની ટ્યૂબ ખરીદો અને તૂટેલી ચીજવસ્તુ જોડો.

૬૫. બલ્બ ઊડી જાય તો તે બદલવા તરત તૈયાર રહો.

૬૬. કચરાનું રીસાઈક્લિંગ કરવામાં મદદ કરો.

૬૭. તેણીને રસ પડે તેવા વિષયના સમાચાર મોટેથી વાંચી સંભળાવો અથવા તેને માટે તેનાથી કટિંગ કરી રાખો.

૬૮. તેણી માટેના જે સંદેશા ફોન પર તમે લો તેને સારા અક્ષરે અને સફાઈથી નોંધી રાખો.

૬૯. બાથરૂમની ફરસ સાફ રાખો અને નાહ્યા પછી તેને સૂકવી દો.

૭૦. તેને માટે આવતાં જતાં બારણાં ખોલો.

૭૧. અનાજ વગેરેના થેલા ઊંચકવાની ઑફર કરો.

૭૨. વજનદાર બોક્સ વગેરે ઊંચકવાની ઑફર કરો.

૭૩. પ્રવાસ દરમિયાન સામાન તમે ઊંચકો, તેનું ધ્યાન રાખો અને ગાડીમં તમે ગોઠવો.

૭૪. જો તે હંમેશાં વાસણ ધોતી હોય, કે તેનો વારો હોય, તો મોટાં વાસણ પર કૂચો ફેરવવા કે બીજું કોઈ વધુ અઘરું કામ કરવા ઑફર કરો.

૭૫. 'સરખું કરવાનું છે' એવી ભાંગેલી-તૂટેલી ચીજોની એક સૂચિ બનાવો અને રસોડામાં રાખો. જ્યારે વધારાનો સમય તમારી પાસે હોય ત્યારે તે સૂચિમાનું તેનું કોઈ કામ કરી આપો. બહુ લાંબો સમય તેને પાછું ઠેલ્યા ન કરો.

૭૬. જ્યારે તે રસોઈ બનાવે, તેના રાંધવાની પ્રશંસા કરો.

૭૭. તે વાત કરે ત્યારે આંખોથી સંપર્ક ચાલુ રાખો.

૭૮. જ્યારે તમે વાત કરતા હો ત્યારે હાથથી તેનો કોઈ વાર સ્પર્શ પણ કરો.

૭૯. દિવસ દરમિયાન તે શું કરે છે, તે કઈ ચોપડીઓ વાંચે છે કે કયા લોકોના સંપર્કમાં આવે છે વગેરે બાબતોમાં રસ દાખવો.

૮૦. તેની વાત સાંભળતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે હોંકારો ભણો-હા, અહં, હેં, ઓહ વગેરે અવાજો કરો. જેથી તેને ધરપત થાય કે તમે તેની વાતમાં રસ રાખો છો.

૮૧. તેને પૂછો કે તેને કેમ લાગે છે.

૮૨. કોઈ રીતે તે માંદી લાગે, તો છેવટની સ્થિતિ તેની કેવી છે તેની પૃછા કરો, તેને શું લાગે છે તે જાણો.

૮૩. તે થાકી ગઈ હોય તો પૂછો કે શું તમે બનાવેલી ચા તે પીશે?

૮૪. સૂવા માટે એકસાથે જવા તૈયાર થાવ, અને એમ જ કરો.

૮૫. બહાર જતી વખતે તેને નાનું ચુંબન કરો અને 'આવજો' કહો.

૮૬. તેણે કહેલી જોક્સ અને તેની હાસ્યવૃત્તિ પર હસી જાણો.

૮૭. તે તમારે માટે કંઈ કરે, તો 'થેંક્યુ' અવશ્ય કહો.

૮૮. તેના વાળ તે કાપે કે ખાસ સ્ટાઇલ કરે તો તેને નજરમાં રાખો, અને યોગ્ય પ્રશંસા પણ કરો.

૮૯. એકલા રહેવા થોડો વિશિષ્ટ ટાઇમ કાઢો.

૯૦. જો તમે નજદીકીની ક્ષણોમાં હો કે જો તે પોતાની ભેદ્ય ભાવનાઓ વર્ણવી રહી હોય, તો ફોનની ઘંટડી લાંબી વાગે તો પણ ઉપાડશો નહિ.

૯૧. સાથે સાઇક્લિંગ કરો, ભલે તે લાંબા અંતરનું ન હોય

૯૨. કોઈવાર પિકનિક પર જાવ (અને નીચે બેસવા શેતરંજી લેવાનું ન ભૂલશો)

૯૩. જો તે કપડાં ધોવાનું સંભાળતી હોય, તો ધોબીને ત્યાંથી કપડાં લાવવાં કે કોઈવાર કપડાં ધોવા ઑફર કરો.

૯૪. બાળકો વિના પણ ચાલવા સાથે જાવ.

૯૫. તેની સાથે વાટાઘાટ એ રીતે કરો કે તમારી ઇચ્છા છે કે તેને જે જોઈતું હોય તે તેને મળે અને તમને જોઈતું હોય તે તમને મળે. વાતચીત દરમિયાન પરવા કરો છો તેવું દર્શાવો, પણ શહીદ ન બનો.

૯૬. પોતે બહાર ગયા હો ત્યારે તેની ખોટ તમને લાગી હતી તે વાત તેને જણાવો.

Loc 13532 65%

૯૭. તેને ભાવતી કોઈ ખાવાની ચીજ કે મીઠાઈ કોઈવાર ઘરે આવો ત્યારે લેતા આવો.

૯૮. જો ખાવાની ચીજોનું શોપિંગ તે કરતી હોય, તો કોઈવાર તમે જશો એવી ઑફર કરો.

૯૯. રોમેન્ટિક પ્રસંગોએ ઓછું ખાવ, જેથી પછી તમને પેટમાં ભાર ન લાગે કે થાકી ન જાવ.

૧૦૦. આ સૂચિમાં તેના વિચારો ઉમેરવા કહો.

૧૦૧. બાથરૂમમાં કમોડને ઢાંકેલું રાખો.

નાની નાની બાબતોનો જાદુ

પોતાની પત્ની માટે નાની નાની બાબતો પર ધ્યાન આપવાથી જાણે જાદુ થાય છે. તેની પ્રેમની ટાંકી ભરેલી જ રહે છે અને તમારી વચ્ચેના ગુણ એકસરખા થઈ જાય છે. જ્યારે આ ગુણ એકસરખા કે લગભગ એકસરખા રહે ત્યારે સ્ત્રી જાણે છે કે તેને પ્રેમ મળી રહ્યો છે અને તેથી તે પણ પ્રેમ આપવા લાગે છે.

સ્ત્રી માટે નાની નાની બાબતો કરવાથી પુરુષને પણ સ્વાસ્થ્ય માટે સારું લાગે છે. હકીકતે એ નાની ચીજો કર્યાથી પુરુષને થતો થોડો રોષ કે માઠું લાગવું અને સ્ત્રીને પણ થતો રોષ કે માઠું લાગવું જેવી લાગણીઓ અદૃશ્ય થાય છે. કારણ કે હવે સ્ત્રીને જેની જરૂર છે તેવી તેની પરવા થવા લાગે છે તેથી પુરુષ પોતાને શક્તિશાળી અને અસરકારક બનેલો અનુભવે છે. આમ બન્ને જણને સંતોષ મળે છે.

પુરુષની જરૂરિયાત

જે રીતે પુરુષે સ્ત્રી માટે નાની નાની બાબત પર ધ્યાન આપતા રહેવાની જરૂર છે તે રીતે સ્ત્રીને પણ જરૂર છે કે જે નાની બાબતો તેના પ્રત્યે ધ્યાન આપે છે. તેની કદર કરે. એક સ્મિત અને 'થેંક્સ' જેવા શબ્દોથી જ તે પુરુષને જણાવી શકે છે કે તેને એક ગુણ મળ્યો છે. આપવાનું ચાલુ રાખવા માટે પુરુષને આવી કદર અને પ્રોત્સાહનની જરૂર પડે છે. તેને એ જણાય તે જરૂરી છે કે તેના કામથી કશોક ફેર પડ્યો છે, કંઈક અસર થઈ છે. જ્યારે પુરુષને લાગે કે તેને 'ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ' ગણવામાં આવે છે, ત્યારે તે આપવાનું બંધ કરે છે. સ્ત્રી તેને જણાવે કે તે જે કરે છે તેની તેને કદર છે એવી પુરુષની જરૂરિયાત છે.

આનો અર્થ એવો બિલકુલ નથી કે સ્ત્રીઓ એવો ડોળ કરવો કે પુરુષે કચરાની ટોપલી ખાલી કરી આપી તેથી હવે પરિસ્થિતિ ફરી ઉત્તમ થઈ ગઈ છે. પણ તેણે માત્ર એ વાત નોંધવાની છે કે પુરુષે કચરો બહાર ઠાલવ્યો છે, અને તેને 'થેંક્સ' કહેવાનું છે. બસ ધીમે ધીમે અવરોધ દૂર થશે અને બન્ને તરફથી ફરી પ્રેમ વહેવા લાગશે.

સ્ત્રી શાનો સ્વીકાર કરે તેવી પુરુષની જરૂરિયાત છે

સ્ત્રી એ બાબતનો સ્વીકાર કરે કે પુરુષ પોતાની અંત:સ્ફૂરણાને કારણે પોતાની બધી શક્તિઓ એક મોટી બાબતે કેન્દ્રિત કરતો હોય છે અને નાની નાની બાબતોનું મહત્ત્વ તે ઓછું આંકતો રહે છે. પુરુષના આ અભિગમનો સ્વીકાર કરીને સ્ત્રી પોતાને પણ દુભાવાથી બચાવે છે. ઓછું આપવા માટે તેના પર માઠું લગાડવાને બદલે, સ્ત્રી તેની સાથે આ પ્રશ્ન ઉકેલવામાં રચનાત્મક મદદ કરી શકે. તે વારે વારે એ બાબતની કદર જાહેર કરે કે પુરુષ તેને માટે નાની નાની કેટલી

ચીજો કરે છે કે તે કેટલી વધુ પડતી મહેનત કરે છે અને છતાં ધ્યાન આપે છે.

સ્ત્રી એ પણ યાદ રાખી શકે કે જો પુરુષ નાની બાબતો કદી ભૂલી પણ જાય, તો એનો અર્થ એ નથી થતો કે તે તેને પ્રેમ નથી કરતો, બલ્કે એ અર્થ નીકળે છે કે ફરીથી પુરુષનું ધ્યાન મોટી કોઈ બાબતે કેન્દ્રિત થવા લાગ્યું છે. તેની સાથે ઝઘડ્યા વિના કે તેને સજા કર્યા વિના પણ પુરુષની સાથે વ્યક્તિગત રીતે જોડાવા માટે તે પોતાની જોઈતી બાબતના કામને માટે ટેકો આપવાનું સીધું પૂછી લઈ શકે. વધારે કદર અને પ્રોત્સાહન મળતાં ધીરે ધીરે પુરુષ મોટી તેમજ નાની નાની બાબતોનું મૂલ્ય સમજી જશે. તે દોડધામ કરતો ઓછો થશે છતાં સફળ થશે, વધુ રીલેક્સ થશે અને પોતાની પત્ની તથા કુટુંબ સાથે વધારે સમય પણ ગાળશે.

શક્તિ અને ધ્યાનને નવી દિશા આપો

મને યાદ છે કે પ્રથમ તો મારે શીખવું પડ્યું કે મારી શક્તિને નાની નાની બાબતની દિશામાં કઈ રીતે વાળવી. જ્યારે મારાં અને બૉનીનાં લગ્ન થયાં ત્યારે હું તો ખૂબ કામ કરતો-એક વર્કાહોલિક હતો. કામનો મને નશો ચડતો. ચોપડીઓ લખવી, સેમિનારોમાં શિક્ષણનું કામ કરવું એ તો ખરું જ, પણ સાથે મારે અઠવાડિયે ૫૦ કલાકનું કાઉન્સેલિંગનું પણ કામ રહેતું. અમારા લગ્નના પહેલા વર્ષમાં તેણે મને વારંવાર જણાવ્યું કે મારી સાથે વધુ સમય ગાળવાની તેની જરૂર છે. પોતાને તરછોડાયેલી છે અને તેનું દુ:ખ છે તે વાતની તે મને વારંવાર જાણ કરતી.

કેટલીક વખત એક પત્રમાં તે પોતાની આ લાગણી વહેંચતી. આને આપણે 'લવ-લેટર' કહીશું. એ પત્રને અંતે પ્રેમ જ હતો, ભલે તેમાં ક્રોધ, દુ:ખ, ભય કે પીડાનો પણ સમાવેશ કેમ ન હોય. આપણે પ્રકરણ-૧૧માં આવા 'લવ લેટર્સ'

લખવાની પદ્ધતિ તેમજ મહત્ત્વને વધુ વિગતે જોઈશું. હું વધુ પડતો સમય કામ પાછળ વિતાવું છું એ વિશે બૉનીએ મને 'લવ લેટર' લખ્યો.

પ્રિય જ્હોન,

આ પત્ર હું મારી લાગણીઓ તારી સાથે શેર કરવા માટે લખી રહી છું. હું એ નથી કહેતી કે તારે શું કરવું. મારી લાગણીઓ તને સમજાય તેટલું જ મારે માટે પૂરતું છે.

તું આટલો બધો સમય કામમાં ખર્ચે છે. તેથી મને ક્રોધ આવે છે. મને એ વાતે ગુસ્સો ચડે છે કે તું ઘરે પાછો આવે ત્યારે તારી પાસે મારે માટે કશું બચતું નથી. મારે તારી સાથે વધારે સમય વિતાવવો છે.

એ વાતથી મને દુ:ખ થાય છે કે તને મારા કરતાં તારા ક્લાયન્ટની પરવા વધુ છે. તું થાકી જાય છે તેથી હું ઉદાસ થઉં છું. મને તારી ખોટ સાલે છે. આઈ મિસ યુ.

મને એ ભય પણ લાગે છે કે કદાચ તું મારી સાથે સમય વિતાવવા ઇચ્છતો નથી. તારા જીવનમાં એક બીજો બોજો બનવાની સંભાવનાથી હું ડરું છું. હું જાણે તારી પાછળ પડી હોઉં કે કર્કશા હોઉં એવું જણાતું હશે, પણ મને જણાતું નથી.

આ બધું સાંભળવાનું અઘરું હોય તો હું દિલગીર છું. હું જાણું છું કે તું તારા સૌથી વધુ ઉત્તમ પ્રયત્નો કરે છે. તું આટલી સખત મહેનત કરે છે તેની હું કદર કરું છું.

તને હું પ્રેમ કરું છું.

બૉની.

ઉપર લખેલો બૉનીનો પત્ર મેં વાંચ્યો કે તેને એવી લાગણી થતી હતી કે જાણે હું તેની અવગણના કરી રહ્યો છું, મને ખ્યાલ આવ્યો કે ખરેખર હું મારા ક્લાયન્ટોને તેના કરતાં ઘણું વધારે આપી રહ્યો હતો. મારા ક્લાયન્ટોને હું મારું પૂરેપૂરું ધ્યાન આપતો હતો અને પછી ઘરે આવું ત્યારે ખૂબ થાકેલો હોઉ અને મારી પત્નીને જ ઉપેક્ષિત કરું.

જ્યારે પુરુષ વધુ પડતું કામ કરે

હું બૉનીની ઉપેક્ષા એટલા માટે નહોતો કરી રહ્યો કે હું તેને પ્રેમ નહોતો કરતો કે મને તેની પરવા નહોતી. આમ થવાનું કારણ કેવળ એક જ હતું મારી પાસે આપવા માટે કશું બચતું નહિ. હું નાદાનિયતભરી રીતે વિચારતો રહેતો કે ખૂબ મહેનત કરવાથી હું વધુ સારી (વધુ પૈસાવાળી) જિંદગી આપીને મારું ઉત્તમ કામ કરી રહ્યો છું, જે બૉનીને અને અમારા કુટુંબ માટે છે, પણ એક વાર જ્યારે હું સમજ્યો કે તે કેવું અનુભવે છે, ત્યારે અમારા સંબંધમાં સુધારો લાવવા માટે મેં એક યોજના ઘડી.

રોજ આઠને બદલે હું સાત ક્લાયન્ટને જોવા લાગ્યો. મેં એવો ડોળ કર્યો કે જાણે મારી પત્ની જ મારી આઠમી ક્લાયન્ટ છે. આથી હવે હું એક કલાક જેટલો વહેલો ઘરે આવવા લાગ્યો. મેં મનમાં ઠરાવ્યું કે મારી પત્ની જ મારી સૌથી વધુ મહત્ત્વની ક્લાયન્ટ છે. હવે હું તેના પ્રત્યે પણ ખૂબ નિષ્ઠાભર્યું અને એકાગ્ર થયેલું ધ્યાન આપવા લાગ્યો જેવું હું મારા ક્લાયન્ટોને આપું છું. ઘરે આવીને મેં તેને માટે નાની નાની ચીજો કરવા માંડી. આ યોજના તરત જ સફળ થઈ. એનાથી બોની જ ખુશ હતી એવું નહિ-હું પણ ખુશ હતો.

ધીમે ધીમે જે રીતે હું તેને અને કુટુંબને ટેકો આપતો હતો તેના કારણે મને પ્રેમ મળતો હતો તે સમજ્યા પછી હવે મારે અતિ મોટી સિદ્ધિ જોઈએ છે એવી મહેચ્છા પાછળ ભાગવાનું ઓછું થયું. હું ધીમો પડ્યો. મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે અમારા સંબંધો જ નહિ પણ મારા કામકાજમાં પણ તેજી આવી એટલું સખત કામ કર્યા વિના પણ મને વધુ સફળતા મળવા લાગી.

મને જણાયું કે જ્યારે હું ઘરમાં સફળ હોઉં ત્યારે તેનું પ્રતિબિંબ મારી કામની સફળતામાં પડે છે. મેં જોયું કે કામની સફળતા માત્ર સખત મહેનત વડે નથી મળતી. એનો આધાર મારી એ શક્તિ પર પણ છે કે હું બીજા લોકોમાં વિશ્વાસ જગાવી શકું. મારા કુટુંબનો પ્રેમ મને મળે ત્યારે હું વધારે આત્મવિશ્વાસ અનુભવું છું એટલું જ નહિ પણ બીજા લોકો પણ મારા પર વધુ વિશ્વાસ મૂકે છે, મારી વધુ કદર કરે છે.

સ્ત્રી કઈ રીતે મદદ કરી શકે

આ પરિવર્તનમાં બૉનીએ આપેલો ટેકો મોટો ભાગ ભજવી ગયો. પોતાની પ્રામાણિક અને પ્રેમભરી લાગણીઓ વહેંચવા ઉપરાંત બૉની મને તેને માટે કરવાનાં કામ માટે સતત કહ્યા કરતી અને જે કંઈ નાનામોટાં કામ હું કરી આપું તેને માટે ખૂબ કદર પણ કરતી. ધીરે ધીરે મને ખ્યાલ આવતો ગયો કે નાનાં કામ કરવા માટે પણ પ્રેમ મેળવવો એ કેટલો અદ્ભુત અનુભવ છે. મારે પ્રેમ મેળવવા મોટાં કામ જ કરવાં જોઈએ એવું ફરજિયાત નથી તે જાણીને મને ખૂબ રાહત થઈ. એ એક નવી જ વાતનું જ્ઞાન હતું.

જ્યારે સ્ત્રી ગુણાંક આપે

સ્ત્રી પાસે નાની બાબતો કે મોટી બાબતોમાં કામ કરવાની કદરની એક વિશિષ્ટ આવડત છે અને પુરુષો માટે તેની આ આવડત આશીર્વાદ સમાન છે. મોટાભાગના પુરુષો મોટી મોટી સિદ્ધિઓ હાંસલ કરવા પાછળ દોટ મૂકે છે-તેઓ ધારે છે કે આ સિદ્ધિઓ તેમને પ્રેમ મેળવવાને લાયક બનાવશે. તેમને ખબર નથી કે એ પ્રેમ અને કદર તેઓ આમ મોટી સિદ્ધિ મેળવ્યા વિના પણ પામી શકે છે.

મોટાભાગના પુરુષો વધુ ને

વધુ સફળતા કે સદ્ધિ માટે

પ્રયત્નો કરે છે, કારણ કે તેઓ એમ

માને છે કે એમ કરવાથી તેઓ

પ્રેમ માટે લાયક બનશે.

મોટી સફળતાના નશામાંથી છોડાવીને તેને સાજો કરવાની શક્તિ સ્ત્રીમાં છે, જે નાની નાની બાબતોની પણ કદર કરી શકે છે, પણ જો તે ન જાણતી હોય કે પુરુષ માટે આ કેટલું મહત્ત્વ ધરાવે છે તો તે કદાચ આવી કદરને વ્યક્ત ન કરે. એમ કદાચ તે પોતાના રોષને પણ અવરોધક બનાવી દે.

રોષનો તાવ મટાડો

નાની નાની વાતની કદર સ્ત્રીઓ તો અંત:સ્ફૂરણાથી કરી શકે છે. અપવાદ એટલો જ છે કે સ્ત્રી જાણતી નથી કે તેની કદરને સાંભળવાની જરૂર પુરુષને કેટલી હોય છે અને જ્યારે તે ગુણને સમતોલ થયેલો નથી માનતી ત્યારે વ્યક્ત નથી કરતી. જ્યારે સ્ત્રી એમ અનુભવતી હોય કે તેને પ્રેમ નથી મળતો અથવા તેની અવગણના થઈ રહી છે, તો તેવે સમયે પુરુષ તેને માટે જે કરે તેની કદર

વ્યક્ત કરવી અઘરી વાત તો બને જ. તેને રોષ ચડેલો હોય છે કે તે પોતે પુરુષ કરતાં ઘણું વધુ આપી રહી છે. આ રોષને લીધે નાની બાબતોની કદરને વ્યક્ત કરવામાં તેને અવરોધ આવે છે.

તાવ આવે કે ફ્લૂ થાય એ તંદુરસ્તી માટે સારું નથી, તેવું જ રોષનું હોવું પણ સારું નથી. જ્યારે રોષને લીધે સ્ત્રી માંદી હોય, તો પુરુષ જે કંઈ કરે તેને નકારવાનું તેનું વલણ બની જાય છે; કારણ કે સ્ત્રીએ રાખેલા હિસાબમાં પુરુષે નહિ, તેણે ઘણા ગુણાંક મેળવ્યા છે.

જ્યારે સ્ત્રી અને પુરુષના ગુણ ૪૦:૧૦ના હિસાબે હોય ત્યારે સ્ત્રીને રોષ આવે તેમ બને. જો પોતાના આપવા કરતાં મેળવવાની માત્રા આવી રીતે ઓછી થઈ જાય ત્યારે સ્ત્રીને કશુંક થઈ જાય છે. અભાન મનમાં જ તે પુરુષના આપેલા ૧૦ ગુણાંકની પોતાના ૪૦માંથી બાદબાકી કરે છે અને નવા હિસાબે ૩૦:૦ની રકમ આવી જાય છે. ગણિતમાં આ વાત યોગ્ય છે, સમજાય તેવી છે, પણ તેનાથી સંબંધમાં કામ થઈ શકે તેવું નથી.

જ્યારે પુરુષના ગુણ શૂન્ય થાય ત્યારે ખરું જોતાં તે શૂન્ય નથી હોતા-તેણે ૧૦ ગુણાંક મેળવેલા હોય છે જ. પણ જ્યારે તે ઘરે પહોંચે ત્યારે સ્ત્રીની આંખો ઠંડીગાર હોય કે તેનો સૂર એવો હોય કે જાણે તેના ગુણ શૂન્ય છે. તેણે જે કંઈ કર્યું તેને સ્ત્રી નકારી રહી છે. તે એ બાબતનો પ્રતિભાવ આપે છે કે જાણે પુરુષે કશું કર્યું નથી-જોકે તેણે ૧૦ ગુણાંકનું કામ અવશ્ય કર્યું જ છે.

આ રીતે ગુણની બાદબાકી કરી નાખવાનું સ્ત્રીનું વલણ એ કારણે ઊભું થાય છે કે તેને લાગે છે કે તેને પ્રેમ મળી રહ્યો નથી. અસમાન ગુણને કારણે પણ તેને લાગે છે કે પોતાનું કશું મહત્ત્વ નથી. પ્રેમહીનતાના અનુભવ સાથે તે પુરુષે

મેળવેલા ૧૦ ગુણાંકની કદર તે કરી શકતી નથી. આ અલબત્ત ન્યાચી નથી, છતાં આખું ય કામકાજ આ માટે ચાલે છે ખરું.

આ તબક્કે સંબંધમાં શું થાય છે? પુરુષને લાગે છે કે તેની કદર થઈ રહી નથી અને તેથી, હવે કંઈ વધુ આપવાનું તેની હેતુપૂર્ણતા નષ્ટ થાય છે. એને પણ રોષનો તાવ ચડે છે. સ્ત્રીને તો રોષ વધતો જ રહે અને પરિસ્થિતિ વધુને વધુ વણસતી રહે. તેના રોષનો તાવ પણ વધી જાય.

સ્ત્રી શું કરી શકે

આ પ્રશ્નને ઉકેલવા માટે બન્ને પક્ષે દયામાયા રાખીને તેને સમજવો જોઈએ. પુરુષને કદરની જરૂર છે, જ્યારે સ્ત્રીને ટેકો મળે છે એવા અનુભવની જરૂર છે. તે વિના માંદગી વધી જવાની.

આ પ્રશ્નનો ઉકેલ એ છે કે સ્ત્રી પોતે એની જવાબદારી ઉઠાવે. તેણે એ બાબતે જવાબદારી ઉઠાવવાની છે કે પ્રશ્ન ઊભો કરવામાં તેણે જરૂરથી વધારે આપ્યું, અને તેથી સમાન ગુણો ન મળ્યા. પોતાને ફ્લૂ થયો હોય કે શરદી થઈ હોય અને આરામ કરવો પડે, એ જ રીતે સંબંધમાં પણ તેણે થોડો આરામ કરવો પડે. તેણે પુરુષ પ્રત્યે વધારે ધ્યાન આપવાને બદલે પોતાના પર ધ્યાન આપવું અને પોતાના સાથીદારને પણ વધારે ધ્યાન આપવા દેવું. પોતાને લાડ લડાવવાં.

જ્યારે સ્ત્રી રોષે ભરાય ત્યારે સામાન્ય રીતે પોતાના સાથીદારને ટેકો આપવાની તક પણ નથી આપતી, અને જો તે એવો પ્રયત્ન કરે, તો તેણે જે કર્યું હોય તેના મૂલ્યને નકારે છે અને ફરી તેને શૂન્ય ગુણાંક પર મૂકે છે. પણ, વધારે પડતું તો પોતે આપ્યું છે, એ વાતની જવાબદારી જો તે સ્વીકારે તો પ્રશ્નને માટેનો દોષ પછી તે પુરુષ પર નહિ ઢોળે અને ફરીથી નવું રિપોર્ટ કાર્ડ શરૂ કરશે. પુરુષને

એક બીજી તક હવે તે આપી શકે અને પોતાની આ નવી સમજને પરિણામે પરિસ્થિતિ સુધારી શકે.

પુરુષ શું કરી શકે

જ્યારે પુરુષને લાગે કે તેની જોઈતી કદર થતી નથી, ત્યારે તે ટેકો આપવો બંધ કરે છે. પરિસ્થિતિને જવાબદારી સાથે પાર પાડવા માટે એક રસ્તો એ છે કે તેણે સમજી લેવું જોઈએ કે તેના આપેલા ટેકા માટે ગુણ ઉમેરવા કે તેની કદર કરવી સ્ત્રી માટે અઘરી વાત છે, ખાસ તો જ્યારે તે રોષના તાવથી ભરાઈ ગઈ હોય.

જો એ વાત પુરુષ સમજી લે કે સ્ત્રી ફરીથી આપવાનું શરૂ કરે તે પહેલાં તેને પુરુષ તરફથી મળતું રહે તેવો થોડો સમય વિતવાની જરૂર છે, તો તેનો પોતાનો રોષ પણ છૂટી શકે છે. આ વાત તે યાદ રાખે અને ધ્યાનથી પોતાનો પ્રેમ અને લાડ નાની નાની રીતે દર્શાવે છે. તેણે સ્ત્રી પાસેથી જેટલી કદર તેને મળવા લાયક છે, કે તેને જરૂરી છે, તેની થોડો સમય અપેક્ષા ન કરવી. પોતે તેને રોષના તાવનો ચેપ લગાડ્યો છે, કારણ કે તેણે જ નાના નાના કામો કરવાની તેણીની જરૂરિયાતને અવગણી છે, અને આ જવાબદારી સ્વીકારવાથી પુરુષને હવે પણ રાહત થશે.

આ દૂરદૃષ્ટિથી, હવે જ્યાં સુધી સ્ત્રીનો તાવ ઊતરી ન જાય તે પાછું કશું મેળવવાની અપેક્ષા રાખ્યા વિના જ આપતો રહે. પોતે આ પ્રશ્નને ઉકેલી શકે છે તે સમજવાથી પુરુષનો રોષ પણ જતો રહે છે. જો તે આપવાનું ચાલુ રાખે, અને સ્ત્રી આપ-આપ કરવાને બદલે થોડો વિરામ લે અને પુરુષના ટેકાને પ્રેમથી મેળવે, તો બન્નેના ગુણાંકનું સંતુલન બહુ જલદી આવી જશે.

પુરુષ કેમ ઓછું આપે

પુરુષનો હેતુ ભાગ્યે જ વધુ લેવાનો અને ઓછું આપવાનો હોય છે. છતાં સંબંધોમાં પુરુષ ઓછું પ્રદાન કરવા માટે જાણીતા છે. કદાચ આ વાત તમે પણ અમારા સંબંધોમાં અનુભવી હશે. સ્ત્રીઓની એ સામાન્ય ફરિયાદ રહે છે કે તેમનો પુરુષ સાથીદાર શરૂઆત તો વધારે પ્રેમ આપવાથી કરે છે, પણ પછી ધીરે ધીરે આપવામાંથી ઉદાસીન થાય છે. પુરુષો વળી પોતાને ન્યાય નથી થતો એમ માને છે. શરૂ શરૂમાં સ્ત્રીઓ કેટલી કદર કરે છે, પ્રેમભરી હોય છે, પણ પછી તેઓ રોષભરી અને માગણીઓ જ કરનારી બની જાય છે. આ રહસ્યમય બાબત ત્યારે સમજાય છે જ્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે સ્ત્રી અને પુરુષો ગુણ આપવામાં કેટલી ભિન્ન પદ્ધતિઓ વાપરે છે.

વળી કેટલાંક મોટાં કારણોસર પણ પુરુષ આપવાનું બંધ કરે છે.

1. મંગળગ્રહના વાસીઓ ન્યાયને ખૂબ મહત્વ આપે છે.

પુરુષ પોતાની બધી શક્તિઓને કામના એક પ્રોજેક્ટમાં કેન્દ્રિત કરે છે અને વિચારે છે કે તેને ૫૦ ગુણાંક મળ્યા. જ્યારે તે ઘરે પાછો આવે છે, અને નિરાંતે બેસે છે, રાહ જુએ છે કે હવે પત્નીએ ૫૦ ગુણાંક મેળવવાના છે. એ નથી જાણતો કે તેને મન તો પુરુષે માંડ ૧ ગુણાંક જ મેળવ્યો છે. પુરુષ તો હવે આપવાનું બંધ કરે છે, કારણ કે તેના વિચારમાં તો તેણે ઘણું આપ્યું જ છે.

તેને મન આમ કરવું એ જ ખૂબ પ્રેમભરી અને ન્યાયી વતર્ણૂક છે. હવે આ ગુણની સામે સમાન ગુણાંક મેળવવા તે સ્ત્રીને તેટલા ગુણાંક મળે તેવી રીતે પોતાને તે ટેકો આપે તેવી વતર્ણૂકની રાહ જુએ છે. ઑફિસમાં કેટલી સખત મહેનતનો તેને ૧ ગુણાંક મળ્યો છે તે વાત તે જાણતો નથી. તેના પોતાના 'ન્યાય'ના નિયમ મુજબ તો તે ત્યારે જ કામ કરી શકે જ્યારે તે સમજે અને તેને માન આપે કે સ્ત્રી

તો પ્રેમની ભેટ નાની હોય કે મોટી-૧ જ ગુણાંક આપે છે. આ પ્રથમ સમજથી સ્ત્રી અને પુરુષ બન્ને માટે આ વ્યવહારિક પગલાં ઊભાં થતાં જોઈ શકાય છે તે છે:

પુરુષ માટે: યાદ રાખો કે મોટી હોય કે નાની, સ્ત્રી પ્રેમની ભેટનો ૧ ગુણાંક જ આપે છે. પ્રેમની બધી ભેટો તેને માટે એકસમાન છે અને એને તેની એકસરખી જરૂરિયાત પણ છે. રોષ ઊભો ન થાય તે માટે નાની નાની બાબતો, થોડી થોડી પણ કરતા રહેવાની ટેવ પાડો પછી તમે જોશો કે તેથી જ ખૂબ મોટો તફાવત પડી જાય છે. સ્ત્રીને ઘણી બધી પ્રેમની અભિવ્યક્તિઓ ન મળે, નાના કે મોટા પાયે, ત્યાં સુધી સંતોષ નથી થતો તે યાદ રાખો.

સ્ત્રી માટે: પુરુષો મંગળના ગ્રહથી આવે છે તે યાદ રાખો, નાની નાની ચીજો કરવા માટે તેઓ આપોઆપ હેતુપૂર્ણ હોતા નથી. તે તેમને પ્રેમ નથી કરતો એટલે ઓછું આપે છે એમ નથી, પણ તે એમ માને છે કે તેણે ઘણું આપી દીધું જ છે. માટે આ વાત જાત પર ન લો. તેને બદલે તેને વધુ માગણી મૂકીને તેને વધુ ટેકો આપવા પ્રોત્સાહિત કરો. ખૂબ વધુ પડતી જરૂરિયાત ઊભી થઈ જાય ત્યાં સુધી તે કંઈ કરશે એવી રાહ ન જોયા કરો, કે જેથી પછી ગુણની સમાનતા પુરાય જ નહિ તેટલી બધી અસમાન બને. ટેકો આપવા માટે તેની પાસે તકાદો ન કરો અને તે ટેકો આપશે જ એવો વિશ્વાસ પણ રાખો, ભલે પછી ટેકો આપવા માટે પણ થોડા પ્રોત્સાહનની તેને જરૂર હોય.

2. શુક્રવાસીઓ બિનશરતી પ્રેમને આદર્શ ગણે છે

પોતાનાથી બનતું સ્ત્રી આપે છે, અને જ્યારે પોતે તદ્દન ખાલી થઈ જાય કે થાકી જાય, ત્યારે જ એ વાતે તે ધ્યાન આપે છે કે તેણે ઓછુ મેળવ્યું છે. પુરુષોની જેમ રિપોર્ટ કાર્ડનો હિસાબ રાખવાનો પ્રારંભ સ્ત્રી કરી નથી દેતી; તે

હંમેશાં મુક્ત મને આપે છે, અને ધારી લે છે કે પુરુષ પણ તેમ જ કરશે.

આપણે જોયું તેમ, પુરુષો તેના જેવા નથી. પુરુષ મુક્ત મને આપે છે-ત્યાં સુધી કે પોતાના ગુણાંક વધારે હોય, રિપોર્ટ કાર્ડ અસમાન થઈ જાવ અને પછી તે આપતો બંધ થઈ જાય છે. પોતે આપેલું પાછું ન વળે ત્યાં સુધી તે નિરાંતે રાહ જુએ છે.

જ્યારે પુરુષને આપતી વખતે સ્ત્રી ખુશ હોય, ત્યારે પુરુષ ધારી લે છે કે સ્ત્રી ગુણને માટે હિસાબ રાખતી હશે, અને પુરુષે વધુ ગુણાંક મેળવવા જોઈએ. તેને ધ્યાનમાં નથી આવતું કે સ્ત્રીની ગણતરીમાં પોતે ઓછું આપ્યું છે. પોતાની દૃષ્ટિએ તો જ્યાં સુધી ગુણાંક પોતાની પાસે વધુ હોય તો તે સ્ત્રી પોતાના ગુણ વધારે નહિ ત્યાં સુધી તેણે કશું કરવાનું રહેતું નથી.

પુરુષ જાણે છે કે જો તેણે ઘણું વધુ આપ્યું છે છતાં તે સ્થિતિમાં તેણે હજી વધુ આપવાનું છે, તો જ્યારે તે આપે ત્યારે ચોક્કસ કોઈ સ્મિત સાથે જ નહિ આપે. આ યાદ રાખવું. સ્ત્રી સ્મિત કરતાં કરતાં અને મુક્ત મને આપતી રહે છે ત્યારે પુરુષ ધારે છે કે ગુણ હવે લગભગ સમાન થયા હશે. તેને ખબર નથી કે શુક્રવાસીઓ સ્મિતસહ અને મુક્ત મને આપતા રહેવાની એવી શક્તિ ધરાવે છે, જ્યાં સુધી હિસાબ ૩૦:૦ જેટલો ન થઈ જાય. આ બધી વાતોની સમજ આવે તો સ્ત્રી અને પુરુષ માટે પણ કેટલાંક વ્યવહારું પગલાં જણાઈ આવે છે:

પુરુષ માટે: યાદ રાખો કે સ્ત્રી સ્મિત સાથે પણ આપતી રહે તેનો અર્થ હંમેશાં એવો નથી થતો કે હિસાબ બરાબર થઈ ગયો કે થવાની નજીકમાં છે.

સ્ત્રી માટે: યાદ રાખો કે તમે પુરુષને મુક્ત મને આપો ત્યારે તેને મળતો સંદેશ એ છે કે હિસાબ બરાબર થઈ ગયો છે. જો વધુ આપવા પુરુષને હેતુપૂર્ણ

બનાવવો હોય, તો તમે સ્વયં ખૂબ શિષ્ટતાથી અને નરમાશથી વધુ આપવાનું બંધ કરો. નાની નાની ચીજો તમારે માટે તેને કરવા દો. નાની સરખી રીતે તેનો ટેકો માગો અને એ રીતે તેને ટેકો આપવા પ્રોત્સાહિત કરો અને એ ટેકો આપે ત્યારે વળી તેની કદર કરો, અને પ્રોત્સાહન આપો.

3. તેમને કહેવામાં આવે ત્યારે જ મંગળવાસીઓ આપે:

મંગળનાસીઓ એ બાબતે સ્વાભિમાન ધરાવે છે કે પોતે સ્વાવલંબી છે. અત્યંત અને ખરેખરી જરૂર ન હોય ત્યાં સુધી તેઓ બીજાની મદદ માગતા કે લેતા નથી. પહેલાં તમારી પાસે માગવામાં ન આવે ત્યાં સુધી મદદ કરવી કે તેની ઑફર કરવી તે પણ મંગળગ્રહ ઉપર તો અશિષ્ટ વર્તન જ કહેવાય છે.

શુક્રવાસીઓનો શિષ્ટ વ્યવહાર આનાથી તદ્દન વિપરીત છે. કારણ કે મદદ કરવામાં કે મદદની ઑફર કરવામાં તેમને કોઈ કહે, એવી રાહ તેઓ નથી જોતાં. જ્યારે તેઓ કોઈને પ્રેમ કરે છે, ત્યારે જે રીતે શક્ય હોય તે રીતે તેઓ આપતાં જ રહે છે. કોઈના માગવા કે કહેવા માટે તેઓ રાહ નથી જોતાં, અને કોઈને જેટલો વધુ પ્રેમ કરતાં હોય તેટલું વધુ આપતાં રહે છે.

આમ, જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને પોતાનો ટેકો કે મદદ આપતો નથી, ત્યારે સ્ત્રી ભૂલભરેલી રીતે એમ ધારી લે છે કે પુરુષને તેના પર પ્રેમ નથી. પોતાની આ ધારણા યોગ્ય છે કે નહિ તે ચકાસવા માટે સ્ત્રી વળી મદદ માગવાનું કામ પણ કરતી નથી જેથી પુરુષ તેને મદદ કરવાની ઑફર તો કરે. પણ જ્યારે પુરુષ તેવું નથી કરતો ત્યારે સ્ત્રી રોષે ભરાય છે. એને એ વાતની જાણ નથી કે પુરુષ એ રાહ જ જોઈ રહ્યો છે કે ક્યારે તેને મદદ માટે પૂછવામાં આવે.

આપણે જોયું તેમ, ગુણ મેળવવામાં સમાનતા રહે તેનું પુરુષ માટે ઘણું

મહત્ત્વ છે. જ્યારે પુરુષને એમ લાગે કે સંબંધમાં એણે ઘણું બધું આપી દીધું છે, તે હવે સામેની વ્યક્તિ પાસેથી અંતઃસ્ફૂરણાથી જ તેને સરભર કરવા માટે વધુ ટેકો આપવાની રાહ જોશે, તેને સ્વાભાવિક રીતે જ એવું લગશે કે હવે તે વધુ મેળવવાનો હકદાર છે અને તેથી વધારે મેળવવાની જ અપેક્ષા રાખશે, માગણી કરતો રહેશે. બીજી બાજુ, જ્યારે પોતે સંબંધમાં ઓછું પ્રદાન કર્યું હશે તો વધુ માગવા માટે તે કશું નહિ કરે, માગશે જ નહિ. અંતઃસ્ફૂરણાથી વળી તે ટેકાની માગણી નહિ કરે એટલું જ નહિ બલ્કે વધુ આપવા માટેની તકો શોધ્યા કરશે.

જ્યારે સ્ત્રી ટેકો માગતી નથી, ત્યારે પુરુષ ભૂલભરેલી રીતે એમ માને છે કે એનો અર્થ એ છે કે હવે ગુણની સરભરતા થઈ ગઈ હશે અને કદાચ પોતે વધુ જ આપ્યું હશે. તેને ખ્યાલ નથી હોતો કે હકીકતમાં તો સ્ત્રી એની રાહ જોઈ રહી છે કે તે વધુ આપે, માગ્યા વિના.

આ વિશિષ્ટ જાણકારીને મેળવ્યા પછી તેના સ્ત્રી તેમ જ પુરુષ વ્યવહારુ રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે.

સ્ત્રી માટે: યાદ રાખો કે પુરુષ એવા કોઈ સંકેત કે સૂચન માટે રાહ જોતો હોય છે કે જેથી તે સમજી શકે કે તેણે ક્યારે અને કેવી રીતે વધુ આપવાનું છે. તેને કહેવાય તે માટે પુરુષ રાહ જોતો રહે છે. એ વાતને તે સ્પષ્ટ ન જાણે કે સ્ત્રીને જરૂર છે કે તેને વધુ ટેકો આપવો અને તેને કહેવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તે રાહ જુએ છે. આવા પ્રતિભાવની તેને જરૂર રહે છે. વળી, જ્યારે સ્ત્રી માગણી કરે ત્યારે જ તેને ખબર પડે છે કે તેણે શું આપવાનું છે. ઘણા પુરુષો જાણતા નથી કે (ટેકો આપવા માટે) શું કરવું. કોઈ પુરુષ કદાચ એ તો સમજી જાય કે પોતે ઓછું આપ્યું છે, પણ જ્યાં સુધી સ્ત્રી નાના નાના સંકેતોથી પણ જો તેને સ્ત્રી જણાવે નહિ કે શું જરૂરી છે, તો શક્ય છે કે તે પોતાની શક્તિને મોટી સિદ્ધિ માટે વધુ

કેન્દ્રિત કર્યા કરે, અને એમ માની લે કે વધુ સફળતા કે વધારે કમાણી જ તેમને વધુ મદદકર્તા નીવડશે.

પુરુષ માટે: યાદ રાખો કે સ્ત્રીઓ અંતઃસ્ફૂરણાથી કદી કોઈ માગણી મૂકતી નથી, ભલેને પછી તેને એની બહુ જરૂર હોય. તેને બદલે તેની અપેક્ષા એ રહે છે કે જો તમે તેને પ્રેમ કરતા હોવ તો મદદ કરો, કે મદદની ઑફર કરો, માટે નાની નાની રીતે અને ચીજોમાં પણ મદદ અને ટેકો આપવાની ટેવ પાડો.

4. ગુણ એકસમાન ન હોય, છતાં પણ શુક્રવાસી 'હા' પાડે છે

પુરુષોને એ ખ્યાલ નથી આવતો કે સંબંધમાંના પ્રદાનના બન્ને પક્ષે થતા ગુણ એકસમાન ન હોય, છતાં જ્યારે તેઓ સ્ત્રી પાસેથી ટેકાની માગણી કરે, ત્યારે તે ચોક્કસ 'હા' જ ભણશે. જો કોઈ રીતે તેઓ પોતાના પુરુષને ટેકો પૂરો પાડી શકે તેમ હશે, તો પૂરો પાડશે જ. તે ગુણને એક સમાન હોવાનો હિસાબ માંડતી નથી. તેથી જ પુરુષે વધુ પડતું માગતી વખતે ખૂબ ધ્યાન રાખવાનું છે. જ્યારે સ્ત્રીને લાગશે કે તેના ઘણું આપવાની સામે તેને બહુ થોડું મળે છે, તો તેને પણ થોડો સમય પછી રોષ તો ચડશે કે તમે તેને વધુ ટેકો આપવાની ઑફર સુદ્ધાં કરતા નથી.

વળી, પુરુષ એ પણ ભૂલભરેલી રીતે ધારી લે છે કે પોતાની જરૂરિયાતો ને વિનંતીઓ માટે જો સ્ત્રી 'હા' પાડે છે, તો એનો અર્થ એ થાય છે કે તેને જે જોઈએ છે તે પણ સમાન રીતે સંતોષાય છે. તેની એ ધારણા ખોટી છે કે આનો અર્થ એમ થાય કે બન્નેના ગુણનો હિસાબ એક સમાન છે, કારણ કે વાસ્તવમાં આમ હોતું જ નથી.

મને યાદ છે કે અમારા લગ્નનાં પહેલાં બે વર્ષ સુધી હું મારી પત્નીને અઠવાડિયે એક વાર પિક્ચર જોવા લઈ જતો. એક દિવસ તે મારા પર ખૂબ

ગુસ્સે થઈ અને કહે, "આપણે હંમેશાં તારે જે કરવું હોય તે જ કરીએ છીએ. મારે જે કરવું હોય, તે કદી નથી કરતાં."

મને આ સાંભળીને ખરેખર આશ્ચર્ય થયું. મને હતું કે જ્યાં સુધી તે 'હા' પાડે અને 'હા' પાડતી રહે ત્યાં સુધી પરિસ્થિતિ વિશે તે મારા જેટલી જ ખુશ હશે. મને એમ કે મને પિક્ચર જોવાં જેટલાં પસંદ છે એટલાં જ તેને પણ ગમતાં હશે ને!

કોઈ કોઈવાર તે મને સૂચવે છે કે શહેરમાં ઓપેરાનો કાર્યક્રમ ગોઠવાયો છે, કે તેને 'સિમ્ફની' સાંભળવા જવું છે. અમે ગાડીમાં થિયેટર પાસેથી પસાર થઈને ત્યારે પાટિયું વાંચીને તે કોઈવાર કહે, 'આ મજાનું લાગે છે. આપણે આ નાટક જોઈએ.'

પણ એવા અઠવાડિયાના અંતે હું પછી કહું, 'ચાલ આ પિક્ચર જોવા જઈએ. તેનો રીવ્યૂ બહુ સારો છે'

અને તે રાજી થઈને કહે, 'ઓકે'

મને મળતો સંદેશ, ભૂલભરેલો અલબત્ત, એ રહેતો કે પિક્ચર જોવા માટે મારા જેટલી જ તે પણ ખુશ છે. હકીકત એ હતી કે હું અને તે સાથે હતાં એ વાતની તેને ખુશી હતી જ, અને તે પિક્ચર હોય તો પણ 'ઓ.કે.' હતું. પરંતુ તેને પોતાને શહેરના સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો પણ કોઈ વખત જોવા હતા. માટે જ તે એ બધાની વાત મને કરતી રહેતી હતી, છતાં પિક્ચર માટે પણ તે 'હા' પાડતી રહેતી. તેથી મને એ વિચાર જ નહિ આવેલો કે મને ખુશ રાખવાના હેતુથી તે પોતે આ રીતે કેટલો ત્યાગ કરી રહી હતી.

આ પ્રકારની સભાનતાથી સ્ત્રી અને પુરુષ બન્ને તેને વ્યવહારમાં મૂકી શકે

તેવાં પગલાં છે.

પુરુષ માટે: તમારી વિનંતીઓને માટે તે 'હા' પાડે એનો અર્થ એ નથી કે તમારો અને એના ગુણનો હિસાબ એકસમાન થઈ ગયો છે. આ હિસાબ ૨૦:૦૦ પણ હોઈ શકે અને તેમ છતાં સ્ત્રી ખુશી ખુશીથી કહી શકે છે, 'હા, તારાં કપડાં, ધોબીમાંથી ચોક્કસ લઈ આવીશ,' કે ઓ.કે. તારે માટે પેલો ફોન હું કરી દઈશ.

તમારે જે જોઈએ છે તે કરવા માટે સંમત થવું, એનો અર્થ એમ નથી કે તેને પણ એ જ કામ કરવું હતું. તેને પૂછો, કે તેને શું કરવાનું ગમશે. તેને શું શું ગમે છે તેની માહિતી એકઠી કરો અને પછી એ ઠેકાણે તેને લઈ જવા ઑફર પણ કરો.

સ્ત્રી માટે: યાદ રાખો કે પુરુષની વાત માટે તમે જો એકદમ જ 'હા' પાડશો તો તેને લાગશે કે તમારા ગુણ એકસમાન થઈ ગયા છે, અથવા તો તેના પોતાના ગુણ આગળ પડતા છે. જો તમને થતું હોય કે તમે વધુ આપો છો અને બદલામાં ઓછું મેળવો છો, તો તેની માગણીને 'હા' પાડવાનું બંધ કરો. તેને બદલે, શિષ્ટતાથી તેને તમારા માટે વધુ કરવાનું માગવા માંડો.

5. મંગળવાસીઓ સજાના ગુણ કાપે છે

સ્ત્રીઓને ખ્યાલ નથી હોતો કે જ્યારે પુરુષને લાગે કે તેને પ્રેમ અથવા ટેકો સ્ત્રી તરફથી મળતો નથી, ત્યારે તે સ્ત્રીના ગુણ સજારૂપે કાપે છે-અથવા કહો કે 'પેનલ્ટી પોઈન્ટ' આપે છે. એ અવિશ્વાસભરી, નકારભરી, બહાલી ન આપતી કે કદર ન કરતી બની હોય તેવો જો પ્રતિભાવ સ્ત્રી આપે, તો પુરુષ તેના ગુણ ઓછા કરે છે અથવા 'પેનલ્ટી પોઇન્ટ' તેને આપે છે.

દાખલા તરીકે, પોતે જે કંઈ તેને માટે કર્યું હોય તે વિશે પુરુષને લાગે કે તેની

પત્ની કદર નથી કરતી અથવા તેને પ્રેમ નથી આપ્યો, તો જે કંઈ ગુણ તેને આપ્યા હોય. તેમાંથી થોડા બાદ કરવાનું પુરુષ વાજબી ગણે છે. જો સ્ત્રીને ૧૦ ગુણાંક આપ્યા હોય અને પછી તેને આઘાત લાગે તેવું વર્તન કર્યું હોય, તો પુરુષ એ ૧૦ ગુણાંક પાછા લઈ લેવાનો પ્રતિભાવ પુરુષને યોગ્ય લાગે છે. જો તેને લાગેલો આઘાત મોટો હોય, તો વળી સંભવ છે કે તે વળી સ્ત્રીને માઇનસ-૨૦ ગુણાંક પણ આપી દે. તો, સ્થિતિ એવી આવે કે અગાઉ સ્ત્રી પાસે ૧૦ ગુણાંક હતા, પણ હવે તેણે પુરુષને ૧૦ ગુણાંક આપવાના શેષ રહે છે.

સ્ત્રી માટે આવો બધો હિસાબ મૂંઝવણભર્યો છે. તેણે પુરુષને ૩૦ ગુણાંક આપ્યા હોય, પણ એકાદ ગુસ્સાની ક્ષણે તે એ બધાનો છેદ ઉડાડી દે! તે પોતે આ વાતને યાજબી ગણે અને પછી સંતુલન કરવાનું કામ સ્ત્રી પર આવી જાય-તેણે જ આપવાનું બાકી છે: આ બધું પુરુષને મન ન્યાયી છે. ગણિતશાસ્ત્રીની દૃષ્ટિએ કદાચ તે યોગ્ય હશે, પણ ખરેખર તે ન્યાયી તો ન કહેવાય.

'પેનલ્ટી પોઈન્ટ'નો આખો મુદ્દો સંબંધને માટે વિઘાતક છે. એવી સ્થિતિમાં સ્ત્રીને પોતાની કદર થતી જણાતી નથી, અને પુરુષને આપવાનું મન થતું નથી. સ્ત્રીએ આપેલા બધા પ્રેમભર્યા ટેકાને જ જાણે પુરુષ તદ્દન નકારી દે છે; જ્યારે સ્વાભાવિક છે કે કોઈ કોઈવાર બને તે રીતે કશી નકારાત્મક અભિવ્યક્તિ કરે પણ પુરુષ તો તેથી પોતાની આપવા માટેની હેતુપૂર્ણતા જ ગુમાવી દે! આગળ જતાં તે વળી, ઉદાસીન બને છે. આ પાંચમી બાબત છે જેની સમજ મેળવીને સ્ત્રી તેમજ પુરુષ સમજદારીથી વર્તનમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે.

પુરુષ માટે: યાદ રાખો કે પેનલ્ટી પોઈન્ટ આપવા એ ન્યાયી નથી, અને કારગત નીવડતાં નથી. જ્યારે તમે અનુભવો કે તમારા પ્રત્યે પ્રેમ દર્શાવાયો નથી, કે તમને આઘાત લાગ્યો છે, કે માઠું લાગ્યું છે, ત્યારે સ્ત્રીને ક્ષમા કરી દો અને એ

યાદ કરો કે તેણે તમને કેટલું બધું અત્યાર સુધી આપ્યું છે. તેને પેનલટી પોઈન્ટ આપીને તેના એ બધા પ્રદાન પર પાણી ન ફેરવો. સ્ત્રીને સજા કરવાને બદલે તમારે જે ટેકો જોઈતો હોય તે સીધો માગી લ્યો, અને તે તમને જરૂરી ટેકો આપશે જ. કઈ રીતે તેણે તમને દુભવ્યા છે તે જણાવો અને તેને પણ એ માટે માફી માગવાની તક આપો. સજા કરવાથી કશું વળતું નથી! તમને જે જોઈએ છે તે આપવાની તમે તેને તક આપશો એ વાતથી તમને જ વધુ ખુશી મળશે. યાદ રાખો, એ શુક્રના ગ્રહથી આવે છે-તેને ખબર નથી કે તેણે તમને કઈ રીતે દુભવ્યા, કે પછી તમને શાની જરૂર છે.

સ્ત્રી માટે: પુરુષને 'પેનલ્ટી પોઈન્ટ' આપવાની ટેવ છે તે યાદ રાખો. આ અન્યાયી પદ્ધતિથી બચવાના બે માર્ગ છે.

પહેલો માર્ગ એ છે કે તમે એ જાણી લ્યો કે આ રીતે તમારા ગુણ એ પાછા ખેંચી લે તે ખોટું છે. માનપૂર્વક તેને જણાવો કે તમને કેવું લાગે છે. આવતા પ્રકરણમાં આપણે જોઈશું કે અઘરી અને નકારાત્મક ભાવનાઓને કઈ રીતે વ્યક્ત કરવી.

બીજો માર્ગ એ છે કે તમે જાણી લ્યો કે પુરુષ જ્યારે એમ અનુભવે કે તેને પ્રેમ મળતો નથી કે પછી દુભાયો છે, ત્યારે જ તે તમારા ગુણ પાછા લઈ લે છે અને સાથે જ જેવો એને પ્રેમ અને ટેકાનો અનુભવ થાય કે તરત તે ગુણાંક આપી પણ દે છે. જેમ જેમ એને નાની બાબતે મળતા પ્રેમ અને ટેકાની પ્રતીતિ થતી જાય છે તેમ તેમ એની 'પેનલ્ટી પોઈન્ટ' આપવાની વૃત્તિ ઘટતી જાય છે. પુરુષને કેવી જુદી જુદી રીતે પ્રેમની આવશ્ક્તા રહે છે તે સમજી લ્યો પછી તે બહુ જલદીથી દુભાશે નહિ.

તમે જો એ સમજી શકો કે કયા કારણથી પુરુષ નારાજ થયો છે, તો તેને જરૂર જણાવો કે તે માટે તમે 'દિલગીર' છો, 'સૉરી' કહો. વધુ મહત્ત્વની વાત એ કે જે પ્રેમ તેને મળ્યો નથી, તે એને આપો. જો તેને થતું હોય કે તેની કદર નથી થઈ, તો તેને જરૂરી જણાતી કદર કરો; જો તેને થતું હોય કે તમે તેના પર નિયંત્રણ રાખો છો, અથવા તેને નકારો છો, તો તેને જરૂર છે કે એ સ્વીકૃતિ એને આપો. જો તેને થતું હોય કે તમે તેના પર અવિશ્વાસ રાખો છો, તો તમે તેને જરૂરી વિશ્વાસ આપો; તેને થતું હોય કે તેને નીચાજોણું થયું છે, તો તેને જરૂરી પ્રશંસા આપો; જો તેને થતું હોય કે તમારી નાપસંદગી તેના પર પડી છે, તો તેને જરૂરી અને લાયક પસંદગી પણ આપો. જ્યારે પુરુષને પ્રેમનો અહેસાસ થાય છે, તે પેનલ્ટી પોઈન્ટનો વપરાશ બંધ કરી દે છે.

ઉપર જણાવેલી પ્રક્રિયામાં સૌથી અઘરી વાત એ જાણવાની છે કે કઈ બાબતે પુરુષ દુભાયો છે. મોટે ભાગે, જ્યારે પુરુષ પોતાની ગુફામાં ભરાય છે, તો પોતે પણ ઘણું ખરું તો જાણતો નથી હોતો કે કઈ બાબતે તે દુઃખી થયો છે, અને તે જ્યારે બહાર આવે ત્યારે તેની ચર્ચા કરવાને સામાન્ય રીતે ઉત્સુક નથી હોતો. તો પછી સ્ત્રીને કઈ રીતે ખબર પડે કે તેની ભાવનાઓ કઈ રીતે ઘવાઈ છે? આ પુસ્તક વાંચવાથી અને એ સમજવાથી કે પુરુષોને જુદી રીતે પ્રેમ જોઈતો હોય છે, તમે આ સમજવામાં સારી શરૂઆત કરી શકશો, અને સ્ત્રીઓ પાસે જે આજ સુધી નહોતી એવી સમજ ધરાવતાં થશો.

અલબત્ત, બીજી જે રીતે તમે પુરુષને શું થયું તેની જાણકારી સંદેશાવ્યવહારથી પણ મેળવી શકો. પહેલાં મેં જણાવ્યું છે તેમ, જેટલી સ્ત્રી વધુ ખુલ્લા દિલની અને માનપૂર્વક પોતાની લાગણીઓ વહેંચવા તૈયાર થાય છે, પુરુષ પણ તેમાંથી જ કઈ રીતે ખુલ્લા દિલના થવું અને પોતાને પહોંચતા આઘાત અને

દુ:ખને વહેંચતાં શીખતો રહે છે.

પુરુષ કઈ રીતે ગુણાંક આપે

પુરુષની ગુણાંક આપવાની પદ્ધતિ પણ સ્ત્રીની પદ્ધતિથી ભિન્ન છે. જ્યારે પુરુષને લાગે કે સ્ત્રીએ તેને પ્રેમ અને કદર આપ્યાં છે, ત્યારે દર વખતે પુરુષ તેને ગુણાંક આપે છે, સંબંધમાં ગુણાંકનું સંતુલન જાળવવા માટે પુરુષને કેવળ પ્રેમ જ જોઈએ છે, બીજું કંઈ નહિ. પોતાના પ્રેમની શક્તિ સ્ત્રી જાણતી નથી હોતી, પોતે કરવા માગતી હોય તેથી પણ વધુ બાબતો બિનજરૂરી રીતે, પુરુષનો પ્રેમ મેળવવા કરતી રહે છે.

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષ તેને માટે તેની કદર ત્યારે જ પુરુષને જરૂરી એવો મોટા ભાગનો પ્રેમ તો મળી જાય છે. યાદ રાખો, પુરુષ મુખ્યત્વે કદરની જરૂરિયાત ધરાવે છે. એ ખરું છે કે ઘરના કામકાજમાં અને રોજિંદા જીવનમાં પુરુષે પણ એકસરખું પ્રદાન કરવાનું હોય, પરંતુ જો સ્ત્રી તેણે કરેલા પ્રદાનની કદર ન કરે- ન દર્શાવે-તો પુરુષ પણ સ્ત્રીએ કરેલા પ્રદાનને તદ્દન મહત્ત્વહીન અને વ્યર્થ જ ગણે છે.

એ ખરું છે કે ઘરના કામકાજમાં

અને રોજિંદા જીવનમાં પુરુષે પણ

એકસરખું પ્રદાન કરવાનુ હોય, પરંતુ

જો સ્ત્રી તેણે કરેલા પ્રદાનની કદર ન

કરે-ન દર્શાવે-તો પુરુષ પણ સ્ત્રીએ

કરેલા પ્રદાનને તદ્દન મહત્ત્વહીન અને

વ્યર્થ જ ગણે છે.

એ જ રીતે સ્ત્રી પણ પુરુષના કરેલાં મોટાં કામોની કદર કરી નથી શકતી, જો તે નાની નાની ઘણી ચીજો ન કરતો રહેતો હોય. આવી નાની બાબતોમાં સંતોષ મેળવવો તે સ્ત્રીની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. તો તે સાથે એ પણ જરૂરી છે કે તેને લાગે કે તેને માટે કાળજી લેવાય છે, તેને કોઈ સમજે છે, અને માન આપે છે.

પુરુષ માટે પ્રેમનો સ્રોત છે: પોતાના વર્તનની સ્ત્રી તરફથી મળતી પ્રેમભરી પ્રતિક્રિયા. પુરુષની પણ પોતાની એક પ્રેમની ટાંકી છે, પણ એવું બની શકે કે સ્ત્રી તેને માટે જે કંઈ કરે તેનાથી જ ભરાઈ જ જાય. તે મોટે ભાગે એ બાબતે જ તે ભરાય કે પોતાના પ્રત્યે સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ કેવો છે, કે પછી પોતાના પ્રત્યે તે કેટલો પ્રેમ રાખે છે.

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષ માટે ભોજન બનાવે ત્યારે પુરુષ તેને ૧ થી૧૦ ગુણાંક આપે, અને તેમાં તે પોતાના પ્રત્યે કેવી લાગણી રાખે છે તે આધાર રહે છે. જો સ્ત્રી છૂપી રીતે પુરુષ પ્રત્યે રોષ રાખતી હોય, તો તેણે બનાવેલું ભોજન પુરુષ માટે કશો વિશેષ અર્થ રાખશે નહિ. વળી તેના તે કદાચ 'પેનલ્ટી પોઈન્ટ' પણ આપે કે ગુણ ઓછા કરી દે કારણ કે સ્ત્રી રોષે ભરાયેલ હતી. પુરુષને પ્રેમ કરવાનું રહસ્ય એ છે કે સ્ત્રી એ શીખી લે કે તેણે તેના પ્રેમને ભાવનાઓથી કઈ રીતે વ્યક્ત કરવો, ક્રિયાઓથી નહિ.

તત્ત્વજ્ઞાનની રીતે જોઈએ તો જ્યારે સ્ત્રી પ્રેમનો અનુભવ કરે ત્યારે આપોઆપ તે પોતાનો પ્રેમ વ્યક્ત કરે છે. જ્યારે પુરુષ પોતાને પ્રેમભર્યા વર્તનમાં અભિવ્યક્ત કરે છે, ત્યારે આપોઆપ તેની ભાવનાઓ એ રંગે રંગાય છે, અને

Loc 14662

પુરુષ વધારે પ્રેમ કરવા લાગે છે.

કોઈ સ્ત્રી માટે તે પ્રેમ ન પણ અનુભવતો હોય, તેમ છતાં પુરુષ પ્રેમભર્યું વર્તન તેને માટે કરવાનો નિર્ણય લઈ શકે છે. જો તેણે કરેલી ઑફરનો સ્વીકાર થાય અને તેની કદર થાય, તો ફરીથી તે સ્ત્રી માટેની પ્રેમની ભાવના તેનામાં જાગૃત થાય છે. 'કાર્ય કરવા'થી પુરુષના પ્રેમના સ્રોતને કાર્યરત કરવાનું વધુ સરળ બને છે.

પણ, સ્ત્રીઓ આથી તદ્દન ભિન્ન છે. સામાન્ય રીતે જો તેને પ્રેમ ન મળે, સમજ ન મળે, કે માન ન મળે, તો સ્ત્રીને લાગતું નથી કે તેને પ્રેમ મળ્યો. પોતાના સાથીદાર માટે કંઈક વધારે કરવાથી તેને વધુ પ્રેમની ભાવના જાગશે એવો નિર્ણય લેવાથી પણ તેને વધુ પ્રેમની ભાવના જાગતી નથી. તેને બદલે, હકીકતમાં તો એથી કદાચ તેની રોષની લાગણી વધી જાય છે. જ્યારે સ્ત્રી પોતાના અંદર પ્રેમભાવના અનુભવતી ન હોય, ત્યારે ચોક્કસ તેનું ધ્યાન વધુ 'કાર્ય કરવા' પ્રત્યે નહિ પરંતુ પોતાની નકારાત્મક ભાવનાઓ પ્રત્યે રહે છે.

પુરુષની જરૂરિયાત એ છે કે તે 'પ્રેમસભર વર્તન'ને પ્રાથમિક્તા આપવી જેથી તેના સાથીદારની પ્રેમની જરૂરિયાતો પૂરી થાય. એથી તેણીનું હૃદય ખુલ્લું થશે, અને તેથી પુરુષનું પોતાનું હૃદય પણ ખુલ્લું થશે જેથી વધુ પ્રેમનો અનુભવ થાય. સ્ત્રીને પરિપૂર્ણ કરવામાં સફળ થવાથી પુરુષનું હૃદય ખુલવા લાગે છે.

સ્ત્રીની જરૂરિયાત એ છે કે તે 'પ્રેમભર્યું વલણ અને ભાવના'ઓને પ્રાથમિક્તા આપે જેને લીધે પોતાના સાથીદારની પ્રેમની જરૂરિયાતો સંતોષાય. પુરુષ પ્રત્યે પ્રેમભર્યા વલણ અને ભાવનાઓને વ્યક્ત કરવામાં જેમ સ્ત્રી સક્ષમ બનતી જાય, તેમ પુરુષ વધુ આપવાને હેતુપૂર્ણ બનતો જાય છે. આને પરિણામે

સ્ત્રી પણ પોતાનું હૃદય વધુ ખોલવા માંડે અને જેમ જેમ તે વધુ ખૂલે, તેમ તેને જોઈતો ટેકો તે વધુ મેળવી શકે.

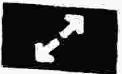
સ્ત્રી ઘણી વખત એ વિશે સભાન નથી હોતી કે પુરુષની મુખ્ય જરૂર છે પ્રેમ. આવે વખતે સ્ત્રી ૨૦થી ૩૦ ગુણાંક મેળવે છે. જુઓ ઉદાહરણ:

પુરુષ પાસેથી સ્ત્રી વધુ ગુણ ક્યારે મેળવે

	શું બને છે	સ્ત્રીને ગુણ કેટલા મળે
૧.	પુરુષ ભૂલ કરે પણ સ્ત્રી એમ નથી કહેતી, 'મેં તમને કહ્યું હતું', અથવા સલાહસૂચનો ન આપે.	-
૨.	પુરુષ સ્ત્રીને નિરાશ કરે અને સ્ત્રી તેને સજા ન કરે	૧૦-૨૦
3.	કાર ચલાવતાં પુરુષ રસ્તો ભૂલે પણ તે બાબતે સ્ત્રી મોટી વાટાઘાટ ઊભી ન કરે.	૧૦-૨૦
૪.	રસ્તો ભૂલે ત્યારે પણ પરિસ્થિતિમાં કંઈક સારું સ્ત્રી જુએ અને કહે, 'જો આપણે સીધે રસ્તે જ ગયાં હોત તો કદાચ આટલો સુંદર સૂર્યાસ્ત ન જોયો હોત.'	૨૦-૩૦
૫.	કંઈક લઈ આવવાનું કહ્યું હોય છતાં પુરુષ ભૂલી જાય ત્યારે સ્ત્રી કહે, ઓ.કે. વાંધો નહિ. હવે બીજી વાર બહાર જાય ત્યારે એ કામ કરી લેજે?	૨૦-૩૦
૬.	કંઈક લઈ આવવાનું તે ફરીથી ભૂલી જાય, અને સ્ત્રી વિશ્વાસસભર ધીરજથી છતાં આગ્રહ રાખતાં કહે, 'ભલે, ઓ.કે. પણહવે જઈને લાવીશ?'	૨૦-૩૦



૭.	જ્યારે સ્ત્રી પુરુષને દૂભવે અને કહે કે તેની દુભાયેલી લાગણી સમજે છે, તેને માટે દિલગીરી દર્શાવે, 'સૉરી' કહે, અને પુરુષને જોઈતો પ્રેમ આપે.	૧૦-૪૦
૮.	સ્ત્રી ટેકાની માગણી કરે અને પુરુષ 'ના' કહી દે, અને સ્ત્રી આનાથી આઘાત ન પામે બલ્કે વિશ્વાસ રાખે કે તેનો ટેકો આપી શકે એમ હોત તો જરૂર આપત. આમ પુરુષને સ્ત્રી જાકારો નથી દેતી. તેની પસંદગી પાછી નથી લઈ લેતી.	૧૦-૨૦
૯.	બીજીવાર જ્યારે સ્ત્રી પુરુષ પાસે ટેકાની માગણી કરે અને પુરુષ ફરીથી 'ના' કહી દે, ત્યારે પણ તે પુરુષને ખોટો નથી ઠરાવતી બલ્કે તેની મર્યાદાઓ સ્વીકારે છે.	૨૦-૩૦
૧૦.	આગ્રહ કર્યા વિના જ્યારે પુરુષ પાસે ટેકો માગે છે, ત્યારે પુરુષ ધારી લે છે કે ગુણાંક સમતોલ થઈ ચૂક્યા હોવા જોઈએ.	૧-૫
૧૧.	આગ્રહ કર્યા વિના જ્યારે સ્ત્રી વ્યથિત હોય ત્યારે પુરુષ પાસે ટેકાની માગણી કરે, અથવા પુરુષ જાણતો હોય કે સ્ત્રી વધારે પ્રદાન કરતી રહી છે.	૧૦-૩૦
૧૨.	જ્યારે પુરુષ ગુફામાં જાય ત્યારે તેને ગુનાહિત ભાવના સ્ત્રી ન આપે.	૧૦-૨૦
૧૩.	ગુફામાંથી પાછો ફરે ત્યારે સ્ત્રી તેનું સ્વાગત કરે અને ન તેને સજા કરે કે ન તેને નકારે.	૧૦-૨૦
૧૪.	કોઈ ભૂલ કરવા માટે પુરુષ માફી માગે ત્યારે સ્ત્રી તેને પ્રેમભર્યા સ્વીકાર અને ક્ષમાથી નવાજે. જેટલી મોટી ભૂલ તેટલા વધુ ગુણ પુરુષ સ્ત્રીને આપે.	૧૦-૫૦



૧૫.	જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને કંઈ કરવા કહે અને સ્ત્રી 'ના' પાડે, છતાં તેને ન કરવા માટેનાં કારણોની યાદી ન આપે.	૧-૧૦
૧૬.	જ્યારે પુરુષ સ્ત્રીને કશું કરવા કહે અને તે 'હા' પાડે અને સારા મૂડમાં રહે.	૧-૧૦
૧૭.	એક ઝઘડા પછી પુરુષ સમાધાન ઇચ્છે અને સ્ત્રી માટે નાની નાની બાબત કરવા લાગે અને સ્ત્રી ફરીથી તેની કદર દર્શાવે.	૧૦-૩૦
૧૮.	ઘેર પાછો ફરે ત્યારે તેને જોઈને સ્ત્રી ખુશ દેખાય.	૧૦-૨૦
૧૯.	સ્ત્રી નાપસંદગી અનુભવે છતાં તેને વ્યક્ત કર્યા વિના બીજા ઓરડામાં ચાલી જાય અને ત્યાં ખાનગીમાં વિચાર કરીને વધુ પ્રેમભર્યા હૃદય સાથે અને ફરીથી સ્વસ્થ થઈને પાછી આવે.	૧૦-૨૦
૨૦.	કોઈ ખાસ પ્રસંગે પુરુષની ભૂલોને સ્ત્રી અવગણે જે સામાન્ય રીતે તેને વ્યથિત કરતી હોય.	૨૦-૪૦
૨૧.	પુરુષ સાથે સ્ત્રીને સેક્સ માણવામાં ખૂબ આનંદ આવતો હોય.	૧૦-૪૦
૨૨.	પુરુષ ભૂલી જાય કે તેણે ચાવીઓ ક્યાં મૂકી છે, છતાં સ્ત્રી તેની સામે એમ ન જુએ કે તે બિનજવાબદાર છે.	૧૦-૨૦
૨૩.	જ્યારે સાથે 'ડેટ' પર હોય ત્યારે રેસ્ટોરાં કે ફિલ્મ વિશે પોતાનો અણગમો કે નિરાશા વ્યક્ત કરવામાં ચતુર શાણપણ અને આકર્ષક રીત સ્ત્રી અપનાવે.	૧૦-૨૦
૨૪.	પુરુષ કાર હાંકતો હોય કે પાર્ક કરતો હોય ત્યારે તેને સ્ત્રી	૧૦-૨૦



	સલાહસૂચનો ન કર્યા કરે અને પોતાને હેમખેમ પહોંચાડવા બદલ તેની કદર કરે.	
૨૫.	તેણે જે ખોટું કર્યું હોય તેની ઉપેક્ષા કરીને સ્ત્રી તેનો ટેકો માગે.	૧૦-૨૦
૨૬.	દોષારોપણ, જાકારો કે નાપસંદગી દર્શાવ્યા વિના સ્ત્રી પોતાની નકારાત્મક લાગણીઓની વહેંચણી કરે.	૧૦-૪૦

સ્ત્રી જ્યારે વધુ ગુણ મેળવી શકે

ઉપરના દરેક ઉદાહરણમાં સમજાશે કે પુરુષો સ્ત્રીઓ કરતાં ભિન્ન રીતે ગુણ આપે છે. પણ એનો અર્થ એમ નથી કે ઉપર દર્શાવ્યું છે તે બધું સ્ત્રીએ કરવું જ પડે. ઉપરની યાદી કેવળ એ વાત સ્પષ્ટ કરે છે કે કઈ સ્થિતિમાં પુરુષ સૌથી વધુ ભેદ્ય રહે છે. પુરુષને જે જરૂરી છે તે ટેકો જો સ્ત્રી આપી શકે તો પુરુષ તેને ગુણ આપવામાં ખૂબ ઉદાર રહે છે.

પ્રકરણ-૭માં મેં કહ્યું તેમ, સ્ત્રીની પ્રેમની ભાવના, ખાસ તો વધુ મુશ્કેલ સમયે, એક તરંગની જેમ વર્તે છે. જ્યારે સ્ત્રીની પ્રેમ આપવાની ક્ષમતા વધારે હોય, જ્યારે તેનો તરંગ ઉપર જતો હોઈ તે જ સમય છે જ્યારે તે સૌથી વધુ ગુણ મેળવી શકે. તેણે પોતાને બીજા કોઈ સમયે વધુ પ્રેમભરી બનશે તેવું ધારી ન લેવું.

જેમ સ્ત્રીની પ્રેમ આપવાની શક્તિ ઉપરતળે થતી હોય છે, પુરુષની પ્રેમ મેળવવાની જરૂરિયાતમાં પણ વધઘટ થતી રહે છે. ઉપર આપેલા દરેક ઉદાહરણમાં પુરુષ કેટલા ગુણ આપશે તે નિશ્ચિત નથી. તેને બદલે તેનો

અંદાજિત વ્યાપ જ આપ્યો છે; જ્યારે તેની પ્રેમની જરૂર વધારે હોય ત્યારે તે સ્ત્રીને વધુ ગુણાંક આપવા પ્રેરાય.

દાખલા તરીકે, જો તેણે કશી ભૂલ કરી હોય અને તે માટે ક્ષોભ અનુભવતો હોય, દિલગીરી કે કદાચ શરમ પણ અનુભવતો હોય, તો તેને સ્ત્રીના પ્રેમની જરૂર ઘણી વધુ છે; તેથી જ્યારે સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ જો તેને વધુ ટેકો આપે તેવો હોય, તો તે સ્ત્રીને ગુણ પણ વધુ આપશે. જેટલી મોટી પોતાની ભૂલ, તેટલા વધુ ગુણાંક આપવા તે પ્રેરાશે. જો તેને પ્રેમ નહિ મળે, તો પુરુષ સંભવ છે કે જેટલો પ્રેમ જરૂરી હતો તેના પ્રમાણમાં સ્ત્રીને 'પેનલ્ટી પોઈન્ટ' આપશે, ઘણાં બધાં.

જો ભૂલ કરી હોય અને પુરુષ તેને
મોટે ક્ષોભ, દિલગીરી કે શરમ પણ
અનુભવતો હોય, તો તેને સ્ત્રીનો વધુ
પ્રેમ મળે તે જરૂરી છે... જેટલી ભૂલ
મોટી, તેટલા વધુ ગુણ તે આપશે.

પુરુષ બચાવની સ્થિતિમાં કેમ જાય છે

જ્યારે પોતે કોઈ ભૂલ કરી હોય અને સ્ત્રી તેને લીધે વ્યથિત થાય ત્યારે કદાચ પુરુષને ખૂબ ક્રોધ આવતો હોય છે. પોતાની ભૂલના પ્રમાણમાં તેના ક્રોધનું કદ હોય છે. નાની ભૂલ તેને બચાવની નાની કે ઓછી સ્થિતિમાં મૂકે છે, જ્યારે મોટી ભૂલ તે બચાવની મોટી સ્થિતિમાં મૂકે છે. કોઈ વાર સ્ત્રી વિસ્મય પામે છે કે મોટી ભૂલ માટે પણ પુરુષ 'સોરી' કેમ નથી કહેતો? આનો જવાબ એ છે કે પુરુષને ડર છે કે તેને કદાચ માફ કરવામાં નહિ આવે. સ્ત્રીને માટે કામ કરતાં તે

નિષ્ફળ ગયો છે એ વાતનો સ્વીકાર તેને માટે ખૂબ પીડાકારી છે. 'સોરી' કહેવાને બદલે તે સ્ત્રી વ્યથિત થઈ છે તે સ્થિતિ પર ગુસ્સો કરે છે અને તેને જ 'પેનલ્ટી પોઈન્ટ' આપી દે છે.

જ્યારે પુરુષ નકારાત્મક સ્થિતિમાં

હોય ત્યારે તેને એક પસાર થતા

વાવાઝોડા જેમ જાણી, તે પસાર

થઈ જાય તેવી થોડી રાહ જુઓ.

જ્યારે પુરુષ નકારાત્મક સ્થિતિમાં હોય અને જો સ્ત્રી તેને એક પસાર થતા વાવાઝોડા જેમ ગણી તેના પસાર થતા સુધી નિષ્ક્રિય રહી શકે, તો જ્યારે તે વાવાઝોડું પસાર થઈ જશે ત્યારે તેને ખોટો ન ઠરાવવા માટે, કે તેને બદલવાનો પ્રયત્ન ન કરવા માટે પુરુષ સ્ત્રીને ઢગલાબંધ 'બોનસ પોઈન્ટ' આપશે. જો સ્ત્રી તે સમયે એ વાવાઝોડું અટકાવવા પ્રયત્ન કરશે તો ખાનાખરાબી સર્જાય છે, અને દખલગીરી કરવા માટે પુરુષ સ્ત્રી પર જ દોષારોપણ કરશે.

આ વાત સ્ત્રીઓ માટે નવી છે, કારણ કે શુક્રના ગ્રહમાં જ્યારે કોઈ વ્યથિત હોય ત્યારે તેની કદી ઉપેક્ષા કરવામાં આવતી નથી, કે કોઈ બાજુ પર ઊભા રહી રાહ જોવામાં માનતું નથી. શુક્ર પર વાવાઝોડાં આવતાં નથી. જો કોઈ વ્યથિત બને તો બન્ને એકમેકમાં રસ લે છે, કોને શું સતાવે છે તેના પર વિચારવિમર્શ કરે છે અને તેને માટે ખૂબ પ્રશ્નો પૂછે છે. પણ મંગળ ગ્રહ ઉપર જ્યારે વાવાઝોડું આવે ત્યારે બધાં છૂપાવાની જગ્યા શોધીને તેના પસાર થવા સુધી રાહ જુએ છે.

જ્યારે પુરુષ પેનલ્ટી-પોઈન્ટ આપે

સ્ત્રીને એ વાત સમજાય કે પુરુષો ગુણ આપવામાં ભિન્ન પદ્ધતિ વાપરે છે, તો બહુ મદદ મળી શકે છે, પણ પુરુષો સજાના ગુણ આપે છે પેનલ્ટી પોઈન્ટ એ વાત સ્ત્રીઓને ગૂંચવણમાં નાખે છે અને તેમને પોતાની લાગણી વહેંચવાનું કામ સુરક્ષિત લાગતું નથી. એ વાત ચોક્કસ છે કે જો બધા પુરુષો સમજી શકે કે પેનલ્ટી પોઈન્ટ આપવાની વાત કેટલી અન્યાયી છે તો વાત ઘણી સરળ બને અને તેઓ રાતોરાત બદલાઈ જાય. પણ પરિવર્તન સમય માગે છે. છતાં સ્ત્રીઓને ધરપત આપતી વાત એ છે કે તેઓ આ વાત પણ જાણે, સમજે કે જેટલી ઝડપથી પુરુષ પેનલ્ટી પોઈન્ટ આપે છે એટલી જ ઝડપથી તે પાછાં પણ ખેંચી લે છે.

પેનલ્ટી પોઈન્ટ આપતો પુરુષ એ સ્ત્રી જેવો જ છે જે પુરુષ કરતાં વધુ આપવા બદલ રોષ અનુભવે છે. જ્યારે સ્ત્રી પુરુષના ગુણની બાદબાકી કરી નાખે છે અને તેને 'ઝીરો' આપે છે ત્યારે પુરુષ પણ સમજદારી રાખી શકે અને સ્ત્રી માંદી છે, તેને રોષનો તાવ ચડ્યો છે એમ માનીને વધારે પ્રેમ આપી શકે.

અને એ જ રીતે, જ્યારે પુરુષ પેનલ્ટી પોઈન્ટ આપે ત્યારે સ્ત્રી એ સમજી લે કે પુરુષને પણ રોષના તાવનું કોઈક રીતે દર્દ થાય છે અને તેને સાજા થવા માટે વધુ પ્રેમની જરૂર છે. પરિણામે પુરુષ તરત જ સ્ત્રીને બોનસ પોઈન્ટ આપીને ગણતરી એક સમાન બનાવી દે છે.

પુરુષ પાસેથી વધુ ગુણ કઈ રીતે મેળવવા તે જાણી લેવાથી સ્ત્રીને એ વાતે ખૂબ મદદ મળે છે કે જ્યારે તેનો સાથીદાર દૂર ગયેલો કે દુભાયેલો જણાય ત્યારે ટેકો આપવો જોઈએ. પુરુષ તેને માટે નાની નાની બાબતો કરે (જે ૧૦૧ કામોની સૂચિમાં દર્શાવેલ છે) તેવી અપેક્ષા રાખવાને બદલે સ્ત્રી સફળતાથી પોતાની

શક્તિઓ પુરુષને જે જોઈતું હોય તે આપવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે (જેની સૂચિ 'પુરુષ પાસેથી સ્ત્રી વધુ ગુણ ક્યારે મેળવે'માં જુઓ).

આપણી ભિન્નતાઓ યાદ રાખીએ

સ્ત્રી તેમજ પુરુષ બન્નેને એ વાત યાદ રાખવાથી ઘણો મોટો લાભ થઈ શકે છે કે આપણે કેટલી બધી જુદી પદ્ધતિથી ગુણ આપીએ છીએ. સંબંધમાં સુધારો કરવાની બાબતમાં આપણે વાપરીએ છીએ તેથી વધુ શક્તિની અપેક્ષા નથી અને તે કામ પણ અત્યંત મુશ્કેલ જ હોવું જોઈએ તેવું નથી. સંબંધો થકવી મૂકનારા ત્યાં સુધી જ હોય છે જ્યાં સુધી આપણે શીખી નથી જતા કે પોતાનો સાથીદાર જેની પૂરી કદર કરી શકે એવાં કામમાં આપણી શક્તિઓ કઈ રીતે વાળવી.

11

અઘરી જણાતી ભાવના કઈ રીતે રજૂ કરશો

જ્યારે આપણે વ્યથિત, નિરાશ, નાસીપાસ કે ગુસ્સામાં હોઈએ ત્યારે પ્રેમભરી રજૂઆત કરવાનું કામ ઘણું અઘરું જણાય છે. નકારાત્મક ભાવનાઓનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય ત્યારે આપણે થોડી ક્ષણો માટે આપણી પ્રેમભરી ભાવનાઓ-વિશ્વાસ, કાળજી, સમજ, સ્વીકાર, કદર અને માન-વીસરી જઈએ છીએ. આવા સમયે, આપણો હેતુ ગમે તેટલો ઊંચો ને સારો હોય, વાતચીત કરીએ તે ઝઘડામાં પરિણમે જ છે. ક્ષણની એ ગરમ પરિસ્થિતિમાં આપણે માટે કે આપણા સાથીદાર માટે યોગ્ય હોય તેવી રીતે સંદેશાવ્યવહાર કરવાનું યાદ રાખી શકતા નથી.

આવા સમયે સ્ત્રીઓ અજાણતાં પુરુષો પર દોષારોપણ કરે છે, તેમનાં કામો માટે ગુનાહિત ભાવના આપે છે. એ વાત યાદ રાખવાને બદલે કે તેનો સાથીદાર

તેનાથી બનતું સઘળું કરી રહ્યો છે, સ્ત્રી સૌથી વધુ ખરાબ હેતુ તે ધરાવે છે એમ ધારી લઈ શકે છે અને તેની વાતનો સૂર તેને ટીકા અને રોષ ભરી દર્શાવે છે. જ્યારે તેના મનમાં નકારાત્મક ભાવનાઓ ઉભરાતી હોય, ત્યારે તે સ્ત્રી માટે એ વિશેષ અઘરું બને છે કે તે વિશ્વાસ મૂકતી, સ્વીકાર કરતી અને કદર કરતી પદ્ધતિથી વાતચીત કરે. તેને એ બાબતનો સહેજે ખ્યાલ રહેતો હોતો નથી કે તેનું આ વલણ તેના સાથીદારને કેટલો દૂભવી શકે છે, કેટલો આઘાત આપી શકે છે.

અને જ્યારે પુરુષ વ્યથિત થયો હોય, ત્યારે સ્ત્રીને વિશે અને તેની ભાવનાઓ વિશે ખરાખોટાના નિર્ણયો લેવા માંડે છે. એ વાત યાદ રાખવાને બદલે કે તેનો સાથીદાર ભેદ્ય છે, સંવેદનશીલ છે, પુરુષ તેની જરૂરિયાતોને ભૂલી જાય તેમ બને અને તે પછી બેપરવા અને સાંકડા મનનો હોય તેવો સૂર તેની વાતચીતમાંથી નીકળે છે. જ્યારે નકારાત્મક ભાવનાઓ તેના મનમાં ઉભરાતી હોય ત્યારે પુરુષ માટે પરવા કરતી, સમજદારી ધરાવતી, કે માનપૂર્વકની વાતચીત કરવી ઘણી અઘરી બને છે. તે એ વાત સહેજે જાણતો નથી કે તેનો આ નકારાત્મક અભિગમ સ્ત્રીને કેટલો આઘાત આપે છે.

કેટલીક સ્થિતિ એવી હોય છે જ્યાં વાતચીત કરવાથી કશો અર્થ સરતો હોતો નથી. પરંતુ, સદ્ભાગ્યે, તેનો એક વિકલ્પ આપણી પાસે છે. તમારા સાથીદાર સાથે સીધી વાતચીત કરીને તમારી અઘરી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાને બદલે, તમે તેને પત્ર લખો. પત્ર લખવાથી તમે પોતે પણ તમારી વાતને, ભાવનાને, સાંભળી શકો છો, અને તે વખતે તમારા સાથીદારને આઘાત આપવાની ચિંતા રહેતી નથી. પોતાની આ ભાવનાઓને મુક્ત રીતે સાંભળીને અને તેને વ્યક્ત કરીને તમે આપોઆપ પોતાનું વિછિન્ન મન ફરી એકઠું કરશો અને વધુ પ્રેમભર્યા બનશો. જેમ જેમ પુરુષ પત્ર લખે છે તેમ તે વધુ પરવા કરવા લાગે છે, સમજદાર બને છે, માન

આપતો બને છે; અને જેમ જેમ સ્ત્રી પત્ર લખતી જાય છે તેમ તે વધુ વિશ્વાસ મૂકતી, સ્વીકાર કરતી અને કદર કરતી બને છે.

આમ પોતાની અઘરી અને નકારાત્મક ભાવનાઓને પત્ર દ્વારા વ્યક્ત કરવાનો માર્ગ ઉત્તમ છે, કેમ કે તેનાથી વળી તમે એ વાતે પણ સભાન બનો છો કે તમે પોતે જ કેટલા પ્રેમહીન જણાવ છો. આ સભાનતા વધતાં તમે તમારી પદ્ધતિને બદલશો, બદલતા રહેશો. વળી, પત્ર લખવાથી તમારી ભાવનાઓની તીવ્રતા અભિવ્યક્ત થતાંની સાથે જ ઘટવા લાગે છે, અને તેથી વિધેયાત્મક ભાવનાઓ માટે તમારા મનમાં અને હૃદયમાં વધુ મોકળાશ ફરી ઊભી થાય છે. હવે તમે વધુ સ્વસ્થ થયા હોવાથી તમારા સાથીદાર પાસે જઈ શકો છો. અને તેની સાથે વધુ પ્રેમભરી વાતચીત કરી શકો છો. એ રીતે જેમાં હવે તમે મોટા દોષારોપણ નથી કરતાં કે નથી ખરા-ખોટાનો નિર્ણય કરતા. પરિણામે, તમારી ભાવનાની સમજ અને સ્વીકાર મેળવવાની તમારી તક વધી જાય છે.

એમ પણ બને કે કાગળ લખી લીધા પછી તમને વાતચીત પણ કરવાની જરૂર અનુભવાય નહિ. તેને બદલે તમે તમારા સાથીદાર માટે કંઈ વધુ પ્રેમભરી બાબત કરવાની પ્રેરણા મેળવો! તમે તમારી ભાવનાની વહેંચણી પત્રમાં કરવા ઇચ્છો કે પછી ફક્ત વધુ સ્વસ્થ થવાના હેતુથી પત્ર લખો, મૂળ મુદ્દો એ છે કે તમારી અઘરી ભાવનાને રજૂ કરવા માટે પત્ર લખવો એ એક મહત્ત્વનું સાધન છે.

તમે તમારી ભાવનાની વહેંચણી

પત્રમાં કરવા ઇચ્છો કે પછી ફક્ત

વધુ સ્વસ્થ થવાનો હેતુથી પત્ર

લખો, મૂળ વાત એ છે કે તમારી

અઘરી ભાવનાઓ વ્યક્ત કરવા માટે

પત્ર લખવો એ એક મહત્ત્વનું સાધન છે.

કદાચ તમે પેપર-પેન લઈને પત્ર ન લખો, છતાં તમે મનમાં જ એમ કરતાં હો અને તમારી લાગણીઓ રજૂ કરતાં હો એવું કલ્પી પણ શકો. આવા સમયે માત્ર બોલવાનું કે વાતચીત બંધ કરી દો અને શું બન્યું હતું તેના પર તમારા મનને વિચાર કરવા દો. તમારી કલ્પનામાં તમે એ વિચારી શકો છો કે તમે જાણે તમે જે કંઈ અનુભવો છો, વિચારો છો, કે ઇચ્છો છો-તેને કોઈ પ્રકારે 'સંપાદિત કર્યા' વિના કહી રહ્યા છો. આ રીતે આંતરિક સંવાદ ચલાવવાથી, જે સંવાદમાં તમારી અંદરની ભાવનાઓને તદ્દન સત્ય રીતે રજૂ કરશો, તો તમને અચાનક નકારાત્મક ભાવનાઓની પકડમાંથી મુક્ત થયા છો તેવું જણાશે. તમે તમારી ભાવનાઓને પત્રમાં રજૂ કરો કે મનમાં અભિવ્યક્ત કરો, તે ભાવનાઓનું અન્વેષણ કરવાથી, માનસિક સ્પર્શ કરવાથી, અને નકારાત્મક લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરવાથી તેવી લાગણીઓની તીવ્રતા તેમ જ શક્તિનું હનન થાય છે, તેની પકડ ઢીલી પડે છે અને ફરીથી વિધેયાત્મક ભાવનાઓને માટે મોકળાશ ઊભી થાય છે. આપણે આ પદ્ધતિને 'લવ લેટર ટેકનિક' તરીકે ઓળખીશું, જેના વડે સમગ્ર પ્રક્રિયા ખૂબ જ શક્તિશાળી અને અસરકારક બની જાય છે, અને આ જ પ્રક્રિયા પેપર-પેનથી ન કરવી હોય તોપણ મનમાં જ, માનસિક રીતે પણ થઈ શકે છે.

લવ-લેટર ટેકનિક

નકારાત્મકતાને છોડવાની અને પછી વધુ પ્રેમભરી રીતે સંદેશાવ્યવહાર કરવાની પદ્ધતિઓમાં 'લવ-લેટર ટેકનિક' ઉત્તમ પદ્ધતિઓમાંની એક છે. તમારી લાગણીઓને એક વિશિષ્ટ રીતે લખવાથી નકારાત્મક લાગણીઓ આપોઆપ

ઘટે છે, અને વિધેયાત્મક લાગણીઓ વધે છે. 'લવ લેટર ટેકનિક' વડે તમારી લખવાની પ્રક્રિયા પણ વિશુદ્ધ બને છે. 'લવ લેટર ટેકનિક'ના ત્રણ મુખ્ય પાસાં અથવા વિભાગો છે.

૧. લવ લેટર લખવો જેમાં તમારો ક્રોધ, દુઃખ, ભય, દિલગીરી અને પ્રેમની લાગણીઓ વ્યક્ત થાય.

૨. એક પ્રતિભાવાત્મક પત્ર લખવો જેમાં તમે તમારા સાથીદાર પાસેથી શું ઇચ્છો છો તે લખાય.

3. તમારો 'લવ લેટર' અને 'પ્રતિભાવ પત્ર'ની તમારા સાથીદાર સાથે વહેંચણી કરવી.

લવ-લેટર ટેકનિક આમ તો સ્થિતિસ્થાપક ગુણવત્તાની છે. તમે પોતે જ ઉપરની ત્રણે બાબતો કરી શકો છો, અથવા કદાચ તમારે એક કે બે જ કરવાની જરૂર પડે. ઉદાહરણ જોઈએ: તમે (૧) અને (૨) પાસાંનો અભ્યાસ કરો જેથી તમે વધુ કેન્દ્રિત અને સ્વસ્થ બનો, વધુ પ્રેમસભર બનો. ત્યાર પછી તમે સાથીદાર સાથે શાબ્દિક રીતે પોતાના રોષ કે દોષરોપણ જેવી ભાવનાઓથી દબાયા વિના વાતચીત કરી શકો. બીજી કોઈ વાર તમે બધી બાબતો (૧), (૨) અને (૩) એકસાથે કરવા ઇચ્છો અને તમારો 'લવ લેટર' અને 'પ્રતિભાવ પત્ર' બન્નેની તમારા સાથીદાર સાથે વહેંચણી કરવાનું પસંદ કરો.

ત્રણે પગલાં સાથે લેવાથી એક ખૂબ જ શક્તિશાળી અને સ્વસ્થ બનાવતો અનુભવ બન્નેને મળશે. છતાં, કેટલીકવાર એ ત્રણે પગલાં લેવાનું કામ વધુ પડતો સમય માગી લે અથવા અયોગ્ય જણાતું હોય એમ બને. કેટલીક પરિસ્થિતિમાં આમાનું કોઈ એક પગલું લેવુ જ વધુ શક્તિશાળી બને અને તમે માત્ર 'લવ લેટર'

Loc 15307

જ લખો. આવો 'લવ લેટર' કઈ રીતે લખી શકાય તેનાં થોડાં દૃષ્ટાંતો જોઈએ.

પગલું-૧: 'લવ લેટર' લખવો

લવ-લેટર લખવો હોય તો પહેલા એક એવું સ્થળ શોધો જ્યાં તમે એકાંતમાં અને ખલેલ વિના ખાનગીમાં પોતાના સાથીદારને લવ-લેટર લખી શકો. દરેક લવ-લેટરમાં તમે તમારા ક્રોધ, દુઃખ, ડર, દિલગીરી અને પછી પ્રેમની લાગણી વ્યક્ત કરતાં રહો. આ પ્રકારની ફોર્મેટ (પ્રારૂપ) તમને તમારી પોતાની ભાવનાને સંપૂર્ણ રીતે વ્યક્ત કરવામાં અને સમજવામાં સહાય કરશે. તમે પોતે પોતાની ભાવના સમજશો ત્યાર પછી તમારા સાથીદારને વધુ પ્રેમભરી અને સ્વસ્થ રીતે તે વિશે રજૂઆત કરી શકશો.

આપણે જ્યારે વ્યથિત હોઈએ ત્યારે સામાન્ય રીતે એક સામટી ઘણી બધી લાગણીઓથી છલકાઈએ છીએ. દાખલા તરીકે, જ્યારે તમારો સાથીદાર તમને નિરાશ કરે, તમને ક્રોધ આવે કે તે અસંવેદનશીલ છે, અથવા તે કદર કરતી નથી; દુઃખ એટલા માટે થાય કે પુરુષ કામમાં કેટલો રચ્યોપચ્યો જ રહે છે, દુઃખ એટલા માટે થાય કે સ્ત્રી તમારા પર વિશ્વાસ નથી મૂકતી; ડર એટલા ખાતર લાગે કે તમને તે કદી માફ નહિ કરે અથવા પુરુષ તમારી પરવા કરતો નથી; દિલગીરી એ માટે જણાય કે તમે તેના પ્રત્યેના પ્રેમને મુક્ત કરતાં નથી, છૂપાવો છો કે અભિવ્યક્ત કરતાં નથી; વગેરે. પણ એ સામાન્ય તત્ત્વની વાત તો આ બધામાં છે જ કે તે તમારો કે તમારી સાથીદાર છે અને તેને એ તો તમે પ્રેમ જ કરો છો, અને તેનો પ્રેમ અને ધ્યાન તમારા પ્રત્યે રહે તેવું ઇચ્છો છો.

આપણી પોતાની પ્રેમની લાગણી શોધી કાઢવા માટે ઘણી વખત આપણે

પહેલા તો નકારાત્મક ભાવનાઓને જાણી લેવી જરૂરી બને છે. આવી નકારાત્મક ભાવનાઓનાં આ ચાર સ્તરો (ક્રોધ, દુ:ખ, ડર અને દિલગીરી)ને વ્યક્ત કરીને આપણે ફરીથી સંપૂર્ણ રીતે પ્રેમભરી લાગણી અનુભવીએ છીએ અને તેને અભિવ્યક્ત પણ કરી શકીએ છીએ. 'લવ-લેટર'ના લખવા માત્રથી આપણી નકારાત્મક લાગણીની તીવ્રતા આપોઆપ ઓછી થઈ જાય છે, અને તેથી આપણી વિધેયાત્મક લાગણીઓને સ્પર્શવાની આપણને તક મળી જાય છે. મૂળ લવ-લેટરની રૂપરેખા અહીં આપી છે.

૧. તમારા સાથીદારને પત્ર માટે સંબોધન કરો. એવું ધારો કે તે તમને પ્રેમ અને સમજ સાથે સાંભળી રહ્યો છે.

૨. પહેલાં તમારા ક્રોધની લાગણીની અભિવ્યક્તિથી શરૂઆત કરો. પછી દુ:ખ, પછી ડર અને પછી દિલગીરી અને છેલ્લે પ્રેમની પણ અભિવ્યક્તિ કરો. દરેક પત્રમાં આ પાંચ વિભાગોને સ્થાન આપો.

3. પ્રત્યેક લાગણી વિશે થોડાં વાક્યો લખો; દરેક વિભાગને લગભગ એકસમાન લંબાણ કે ટૂંકાણમાં લખો. શબ્દો બને તેટલા સરળ જ લખો.

૪. દરેક વિભાગને પૂરો કરીને થોડી વાર થોભો અને મનમાં ઉભરાતી ત્યાર પછીની લાગણી પ્રત્યે ધ્યાન આપો. પછી તેને વિશે લખો.

૫. જ્યાં સુધી પ્રેમનો વિભાગ ન આવે ત્યાં સુધીમાં લવ-લેટર અધૂરો ન મૂકો. જરા ધીરજ ધરો, અને એ લાગણી જેવી મનમાં આવે તેવી તરત જ કાગળ પર ઉતારો.

૬. પત્રના અંતે તમારા નામ સાથે સહી કરો. બે ચાર ક્ષણ થોભો અને વિચારો કે તમારે શું જરૂરી છે, કે તમારી શી ઇચ્છા છે. પછી 'તા.ક.' કરીને પત્રના

અંતમાં તેની વિગત લખો.

તમારે માટે લવલેટર લખવાનું વધુ સરળ બને તેથી સાથે આપેલા નમૂનાના 'લવલેટર'ની ઝેરોક્ષ નકલો કરાવી લ્યો જેથી પોતાને લખવાના આવતા લવ-લેટરો માટે માર્ગદર્શન મળે. તમારી લાગણીને પાંચેય વિભાગમાં વધુ સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરે તે માટે તેમાં કેટલાંક સર્વસામાન્ય વાક્યપ્રયોગો આપ્યાં છે. તેમાંના કોઈ એક કે વધુને તમારી જરૂરિયાત મુજબ વાપરી શકો. સામાન્ય રીતે સૌથી વધુ મુક્તિ અપાવતો વાક્યપ્રયોગ છે-'મને ગુસ્સો ચડ્યો છે', 'હું દુ:ખી છું' 'મને ડર છે', 'હું દિલગીર છું', 'મને જોઈએ' અને 'હું પ્રેમ કરું છું', 'મને ગમે છે' વગેરે. છતાં તમને લાગણીને જે અભિવ્યક્ત કરવામાં મદદ કરે તે બધા વાક્યપ્રયોગોનો ઉપયોગ થઈ શકે. એક લવ લેટર લખતાં લગભગ ૨૦ મિનિટ થાય.

એક 'લવ લેટર' (નમૂનો)

તારીખ પ્રિય

1. ક્રોધ માટે:

- મને એ ગમતું નથી કે...
- મને મૂંઝવણ એ વાતે થાય છે કે....
- મને ગુસ્સો એનો છે કે...
- મને પરેશાની/સંતાપ એનો છે કે...
- મને જોઈએ છે.

2. દુ:ખ માટે

- મને નિરાશા થાય છે કે...
- મને દુ:ખ છે કે...
- મને એ વાતે આઘાત લાગ્યો છે કે...
- મને હતું કે...
- મારે જોઈએ છે કે...

3. ભય માટે

- મને ચિંતા છે કે...
- મને ડર છે કે...
- એ વાતથી હું બીઉં છું કે...
- મારે જોઈતું નથી કે....
- મારે જરૂર છે કે...
- મારે જોઈએ છે કે...

4. દિલગીરી માટે

- મને ક્ષોભ થાય છે કે...

- આઈ એમ સોરી...

- મને એ વાતે શરમ લાગે છે કે...

- મારે એ નહોતું જોઈતું કે...

- મારે જોઈએ છે કે..

5. પ્રેમ માટે

- મને ખૂબ ગમે છે કે...

- મારે જોઈએ છે કે...

- હું સમજું છું કે...

- હું એ વાતે ક્ષમા કરું છું કે..

- હું કદર કરું છું કે...

- તારો આભાર માનું છું કે..

- મને ખબર છે કે...

તા.ક. તારા પ્રત્યેથી આવતો પ્રતિભાવ મને કંઈક આવો હશે તો ખૂબ ગમશે....

અહીં કેટલીક લાક્ષણિક પરિસ્થિતિઓ અને તેના 'લવ લેટર'ના ઉદાહરણો નીચે મૂક્યાં છે જેનાથી તમને આ ટેકનિક વધુ સારી રીતે સમજાશે.

ભૂલકણાવેડા માટે લવલેટર

જ્યારે ટોમે ધાર્યા કરતાં બપોરની ઊંઘ વધુ ખેંચી અને પોતાની દીકરી હેઇલીને તેના દાંતના ડૉક્ટર પાસે લઈ જવાનું ભૂલી ગયો, ત્યારે તેની પત્ની સામંથાને ખૂબ ક્રોધ ચડ્યો પોતાનો ક્રોધ અને નાપસંદગીની ભાવના લઈને ટોમ સાથે આમને સામને થવાને બદલે સામંથાએ એક જગ્યાએ બેસીને નીચે જણાવેલો લવલેટર લખ્યો. ત્યારપછી તે વધુ કેન્દ્રિત, સ્વસ્થ અને સ્વીકારવાની વૃત્તિ સાથે ટોમની સાથે વાત કરવા જઈ શકી.

સામંથાએ આ લવલેટર લખ્યો તેથી તેને પોતાના પતિને ભાષણ આપવા કે જાકારો દેવાની લાગણી ન થઈ. દલીલબાજીને બદલે તેમણે એક પ્રેમસભર સાંજ વિતાવી. બીજે અઠવાડિયે ટોમે દૃઢતાથી ડેન્ટિસ્ટ પાસે હેઇલીને લઈ જવાનું કામ કર્યું.

સામંથાનો 'લવલેટર' આ હતો

1. ક્રોધ: મને તારા ભૂલવા પર ખૂબ જ ક્રોધ આવે છે. તું વધારે લાંબું ઊંઘતો રહ્યો. તેના પ્રત્યે મને ધૃણા થાય છે. બધી બાબતે મારે જવાબદાર રહેવાથી મને થાક લાગે છે. મારે જ બધું કામ કરવું એવી અપેક્ષા રાખે છે, એનો પણ મને થાક લાગે છે.

2. દુ:ખ: મને એ વાતનું દુ:ખ છે કે હેઇલી સમયસર ડેન્ટિસ્ટ પાસે જઈ ન શકી. મને દુ:ખ છે કે તું એ વાત ભૂલી જ ગયો. એ વાતે હું દુ:ખી છું કે હું તારા પર આધાર રાખી ન શકું. હું દુ:ખી છું કે તારે આટલું સખત કામ કરવું પડે છે. હું દુ:ખી છું કે તું આટલો થાકેલો રહે છે. હું દુ:ખી છું કે તારી પાસે મારા માટે ઓછો સમય

છે. મને જોવાથી તું ઉત્તેજિત નથી થતો તેથી હું આઘાતની લાગણી અનુભવું છું. તું વાતે વાતે ભૂલકણાવેડા કરે છે તે પણ આઘાત આપે છે. મને લાગે છે કે તને કોઈ પરવા છે જ નહિ.

3. ડર: મને ડર છે કે મારે જ બધું કામ કરવું પડે એમ છે. તારા પર વિશ્વાસ મૂકતાં ડરું છું. મને ડર છે કે તને કોઈ કાળજી નથી. મને ડર છે કે આ પછીના વખતે પણ મારે જ જવાબદાર રહેવું પડશે. મારે બધી જ જવાબદારી ઉઠાવવી નથી. મારે તારી મદદની જરૂર છે. મને તારી જરૂર છે. મને ડર છે કે તું કદી જવાબદાર નહિ બને. મને ડર છે કે તું વધુ પડતી મહેનત કરી રહ્યો છે. મને ડર છે કે તેમાં તું પણ માંદો પડી જઈશ.

4. દિલગીરી: આ રીતે ડૉક્ટરની મુલાકાત ચૂકી જાય છે ત્યારે મને શરમ આવે છે. મને ક્ષોભ થાય છે જ્યારે તું મોડો પડે છે. દિલગીર છું કે હું આટલી બધી માગણી કરતી રહું છું. વધુ સ્વીકાર નથી કરતી એટલા ખાતર પણ હું દિલગીર છું. વધુ પ્રેમ નથી કરી શકતી તેથી પણ હું દિલગીર છું. મારે તને જાકારો નથી દેવો.

5. પ્રેમ: આઈ લવ યુ. મને સમજાય છે કે તું થાકી ગયો હતો. તું કેટલી સખત મહેનત કરતો હોય છે. મને ખબર છે કે તું તારાથી બનતું શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે. તું ભૂલી ગયો તે માટે હું તને ક્ષમા આપું છું. બીજી મુલાકાત નક્કી કરી લેવા બદલ આભાર. હેઇલીને ડેન્ટિસ્ટ પાસે લઈ જવાની તારી ઇચ્છા બદલ આભાર. હું જાણું છું કે તું ખરેખર કાળજી લે છે. તું મારા જીવનમાં છે એ વિશે કેટલો આનંદ છે! હું કેટલી ભાગ્યશાળી છું. મારે તારી સાથે એક પ્રેમભરી સાંજ વીતાવવી છે.

પ્યાર,

સામંથા

તા.ક. મારે તારી પાસેથી એ સાંભળવાની જરૂર છે કે આવતે અઠવાડિયે હેઇલીને તું ડેન્ટિસ્ટ પાસે લઈ જઈશ.

બેધ્યાનપણા માટે લવલેટર

બીજે દિવસે સવારે પોતાના કામ માટે બહારગામ જવાનો હતો. તેની આગલી સાંજે તેની પત્ની વર્જિનિયાએ થોડી નજદીકી ઊભી કરવાના પ્રયત્નો કર્યા. પોતાના બેડરૂમમાં તેણે એક કેરી જીમને ધરી. પથારીમાં બેસીને જીમ પુસ્તક વાંચવામાં મશગૂલ હતો અને તેણે કહ્યું કે તેને ભૂખ નથી. વર્જિનિયાને થયું કે તેના તરફ ઉપેક્ષા થઈ છે અને તેથી તે બેડરૂમમાંથી બહાર જતી રહી. તે અંદરખાનેથી ઘવાઈ હતી અને ગુસ્સે થઈ હતી. પાછા આવીને જીમના બરછટ વર્તાવ અને અસંવેદનશીલતાની ફરિયાદ કરવાને બદલે તેણે એક લવલેટર લખ્યો.

આ લવલેટર લખ્યા પછી વર્જિનિયાને પોતાને સ્વીકારની અને ક્ષમાની ભાવનાનો અનુભવ થયો અને તે બેડરૂમમાં પાછી આવી અને કહેવા લાગી, 'તું બહારગામ જાય તે અગાઉની આ આપણી છેલ્લી રાત છે, ચાલને થોડો સમય સાથે વિતાવીએ'. જીમે તેનું પુસ્તક બાજુ પર મૂક્યું અને બન્નેએ એક ખૂબ આનંદિત અને નજદીકીવાળી સાંજ વિતાવી. લવલેટર લખવાથી વર્જિનિયાના પ્રેમને એ શક્તિ મળી કે તે પોતાના સાથીદારનું ધ્યાન સીધ સીધી રીતે મેળવવા પ્રયત્નો કરે. પોતાનો લખેલો લવલેટર તેને પોતાના સાથીદાર સાથે વહેંચવાની પણ જરૂર પડી નહિ.

આ રહ્યો તેનો લવલેટર:

ડિયર જીમ,

1. ક્રોધ: મને એ વાતે હેરાની થાય છે કે તારે એક ચોપડી વાંચ્યા કરવી છે, જ્યારે તું બહારગામ જાય તે પહેલાં સાથે ગુજારી શકીએ તેવી આ આપણી છેલ્લી સાંજ છે. મારી તું ઉપેક્ષા કરે છે તેથી મને ક્રોધ ચડે છે. મને ગુસ્સો એટલે પણ ચડે છે કે તારે આ સમય મારી સાથે વિતાવવો નથી. મને એ વાતનો પણ ગુસ્સો છે કે આપણે સાથે વધુ સમય વિતાવતાં નથી. મારા કરતાં હંમેશાં બીજું જ કંઇક ને કંઇક વધુ મહત્ત્વનું રહેતું હોય છે. મારે જરૂર છે કે મને તારો પ્રેમ જણાય.

2. દુ:ખ: હું દુ:ખી છું કે તને મારી સાથે વખત વિતાવવો નથી. મને દુ:ખ છે કે તું આટલી સખત મહેનત કરે છે. હું અહીં ન હોઉં તો તે વાત પર પણ તું ધ્યાન આપીશ નહિ એવું મને લાગે છે. હું દુ:ખી છું કે તું આખો વખત આટલો બધો વ્યસ્ત રહે છે. તારે મારી સાથે વાત નથી કરવી તેથી હું દુ:ખી છું. તું પરવા નથી કરતો તેથી મને આઘાત લાગે છે. મને હું કોઈ વિશિષ્ટ વ્યક્તિ છું એવું જણાતું નથી.

3. ભય: મને ડર છે કે તને એ વાતની પણ ખબર નથી કે હું વ્યથિત શાથી છું? મને ડર છે કે તને તેની જરાયે પરવા નથી. મારી ભાવનાની વહેંચણી તારી સાથે કરતાં હું ડરું છું. મને ડર છે કે તું મને નકારી કાઢશે. મને ડર છે કે આપણે એકમેકથી દૂર થતાં જઇએ છીએ. એ વાતે પણ હું ભયભીત છું કે તે વિશે હું કંઇ કરી શકું તેમ નથી. મને ડર છે કે હું તને કંટાળો આપું છું. મને ડર છે કે હું તને ગમતી નથી.

4. દિલગીરી: જ્યારે તને પરવા જ નથી ત્યારે તારી સાથે વખત

વિતાવવાની ઇચ્છા રાખવા બદલ હું ક્ષોભ અનુભવું છું. આટલી વ્યથિત થવા બદલ મને ક્ષોભ થાય છે. આમ કરવાથી હું બહુ માગણી કરતી જણાઉં તો હું દિલગીર છું. વધુ પ્રેમભરી કે સ્વીકારતી નથી તે માટે હું દિલગીર છું. તારે સાથે વખત વિતાવવો નહોતો ત્યારે હું બહુ ઠંડી જણાઈ તે માટે આઈ એમ સોરી. મેં તને બીજી તક ન આપી તેથી હું દિલગીર છું. તારા પ્રેમ પર વિશ્વાસ મૂકવો બંધ કર્યો છે તે બદલ દિલગીર છું.

5. પ્રેમ: હું તને પ્રેમ કરું જ છું. માટે જ તો હું કેરી લઈ આવી હતી. તને પ્રસન્ન કરવા મારે કંઈક કરવું હતું. આપણે વિશિષ્ટ સમય સાથે ગાળીએ એવી મારી ઇચ્છા હતી. હજી પણ મારી ઇચ્છા છે કે એક ખાસ સાંજ આપણે સાથે ગાળીએ. મારા પ્રત્યે આટલો બેધ્યાન થવા બદલ હું તને ક્ષમા આપું છું. તરત જ મારી વાતનો પ્રતિભાવ ન આપવા બદલ હું ક્ષમા આપું છું. હું સમજું છું કે તું ત્યારે કશુંક વાંચવામાં તલ્લીન હતો. ચાલને આપણે એક નજદીકીભરી સાંજ વિતાવીએ.

તને પ્રેમ કરતી,

વર્જિનિયા

તા.ક. તારો પ્રતિભાવ મને આવો જોઈએ છે: 'હું તને પ્રેમ કરું છું, વર્જિનિયા, અને મારે પણ તારી સાથે પ્રેમભરી સાંજ વિતાવવી છે. બહારગામમાં મને તારી ખોટ સાલશે.'

દલીલબાજી માટેનો લવ-લેટર

કોઈ એક નાણાકીય બાબતના નિર્ણય લેવામાં વેનેસા અને માઇકલને

મતભેદ પડ્યો અને થોડી જ વારમાં બન્ને વચ્ચે દલીલબાજી થઈ. જ્યારે માઈકલને ખ્યાલ આવ્યો કે તે બૂમો પાડીને બોલતો હતો, તેણે અવાજ ધીમો પાડી દીધો, ઊંડો શ્વાસ લીધો અને પછી કહે, 'આને માટે વિચાર કરવા થોડો સમય મારે જોઈએ છે, અને પછી આ બાબતે આપણે ફરી વાત કરીશું.' એમ કહીને તે બીજા ઓરડામાં જતો રહ્યો અને પોતાની લાગણીને અભિવ્યક્ત કરવા માટે 'લવ-લેટર' લખવા લાગ્યો.

આ લવ-લેટર લખ્યા પછી તે ફરીથી વેનેસા પાસે જવા સમર્થ બન્યો અને વધુ સમજ સાથે પેલી વાતની ચર્ચા કરી શક્યો. પરિણામે તેઓ પોતાના આ પ્રશ્નનો નિકાલ પ્રેમભરી રીતે લાવી શક્યાં.

આ છે તેણે લખેલો લવ-લેટર:

પ્રિય વેનેસા,

1. ક્રોધ: તું આટલી લાગણીવશ થઈ જાય છે તેના પર મને ક્રોધ આવે છે. મને એ પણ ગુસ્સો આવે છે કે તું મને સમજી શકતી નથી. આપણે જ્યારે વાતચીત કે ચર્ચા કરીએ ત્યારે તું શાંત નથી રહી શકતી તેનો પણ મને ગુસ્સો ચડે છે. મને વળી એ વાતે પણ ગુસ્સો આવે છે કે તું આટલી બધી સંવેદનશીલ અને ઝડપથી ઘવાઈ જાય તેવી છો. તું મારા પર અવિશ્વાસ રાખે છે અને મને નકારે છે તેથી મને ક્રોધ આવે છે.

2. દુઃખ: મને એ વાતે દુઃખ છે કે આપણી વચ્ચે દલીલબાજી થઈ. તારી પાસેથી શંકા અને અવિશ્વાસની લાગણી મળે છે તેથી દુઃખ થાય છે. તારો પ્રેમ ગુમાવ્યાથી મને દુઃખ થાય છે. મને દુઃખ છે કે આપણે ઝઘડી પડ્યાં. મને એ વાતે દુઃખ છે કે આપણી વચ્ચે મતભેદ છે.

3. ભય: મને ભય છે કે ભૂલ થઈ જશે. તને વ્યથિત કર્યા વિના મારે જે કરવું છે તે નહિ કરી શકું મને ડર છે. મારી લાગણીઓની વહેંચણી કરતાં મને ડર લાગે છે. મને ભય થાય છે કે તું મને ખોટો સમજીશ. હું કાર્યકુશળ નહિ જણાઉં એવો પણ મને ડર લાગે છે. તું મારી કદર કરતી નથી એવો મને ડર છે. તું આટલી વ્યથિત હોય ત્યારે તારી સાથે વાત કરતાં પણ હું ડરું છું. મને ખબર નથી પડતી શું કહેવું.

4. દિલગીરી: તને દૂભવી તે માટે 'સોરી'. તારી સાથે સંમત થઈ નથી શકતો તેથી દિલગીર છું. આટલો ઠંડો બનવા બદલ પણ હું દિલગીર છું. મારે જે કરવું છે તે માટે હું આટલી ઉતાવળમાં છું તેથી પણ હું દિલગીર છું. તારા વિચારોને પાછા ઠેલવા બદલ પણ હું દિલગીર છું. તારી લાગણીઓ ખોટી ઠરાવવા બદલ હું દિલગીર છું તારી સાથે આવું વર્તન થાય તેને તું લાયક નથી. તારા માટે ખરા-ખોટાનો નિર્ણય કરવા બદલ દિલગીર છું.

5. પ્રેમ: હું તને પ્રેમ કરું છું, અને આ પ્રશ્નનો સાથે મળીને ઉકેલ કાઢવા ઇચ્છું છું. મને લાગે છે કે હવે હું તારી ભાવનાઓને સમજી શકીશ. મારે તને ટેકો આપવો છે. તારી દુભાયેલી લાગણી હું સમજું છું. તારી લાગણીને ગેરવાજબી ગણવા માટે હું ખૂબ 'સોરી' છુ. હું તને ખરેખર કેટલો બધો પ્રેમ કરું છું. મારે તો તારા 'હીરો' બનવું છે અને બધી વાતે હું સંમત થઉં તેવું પણ હું નથી ઇચ્છતો. મારે તો તારી પ્રશંસા જોઈએ છે. છતાં મારે મારી સાચી ઓળખ- મારું પોતાનું વ્યક્તિત્વ-જાળવવું જરૂરી છે, જેમ તને તારા વ્યક્તિત્વને ટકાવવા માટે હું પણ તને આધાર આપું છું. હું તને પ્રેમ કરું હવે હું જ્યારે તારી સાથે વાત કરવા આવીશ ત્યારે હું વધુ ધીરજ અને સમજ રાખીને વાત કરીશ. તેને તું લાયક છે જ.

તા.ક.: મને તારો પ્રતિભાવ કંઈક આવો સાંભળવો ગમશે: 'હું તને પ્રેમ કરું છું, માઇકલ. તું જેવો કાળજી કરનારો અને સમજદાર છે તેની મને ખૂબ કદર છે. મને વિશ્વાસ છે કે આપણે મળીને આ પ્રશ્નનો નિવેડો લાવી શકીશું.'

નાસીપાસી અને નિરાશા માટેનો લવ-લેટર

પોતાના પતિ બિલ માટે જીને એક સંદેશો મૂકી રાખ્યો કે તે ઇચ્છતી હતી કે કેટલીક મહત્ત્વની ટપાલ તે ઘેર લઈ આવે. કોઈક રીતે, બિલને આ સંદેશો મળ્યો જ નહિ. જ્યારે એ ટપાલ લીધા વિના બિલ ઘેર આવ્યો ત્યારે જીનને અત્યંત નાસીપાસી, હતાશા અને નિરાશાની લાગણીઓ થઈ આવી.

આમાં બિલનો કશો દોષ નહોતો, પણ જ્યારે જીન વારંવાર કહેવા લાગી કે એ ટપાલની તેને કેટલી બધી જરૂર હતી અને તે હવે કેટલી હતાશ થઈ હતી, છેવટે બિલ ઉપર જ દોષ ઢોળાયો અને તેના પર જ આક્રમણ થયું. જીનને ખ્યાલ જ નહોતો કે એની હતાશાની વાત બિલ પોતાના પર જ લઈ લેતો હતો અને તે પણ હવે ભડકી ઊઠવાની તૈયારીમાં આવીને, જીનને આટલી વ્યથિત થવા માટે ખોટી ઠરાવવા લાગ્યો.

પણ પોતાની બચાવની સ્થિતિની ભાવનાઓ જીન પર ઢોળીને અને એ રીતે પોતાની સરસ સાંજ બગાડી દેવાને બદલે, બહુ શાણપણ વાપરીને બિલે દસેક મિનિટ કાઢીને એક લવ-લેટર લખવાનું ઠરાવ્યું. જ્યારે તેણે તે લખવાનું પૂરું કર્યું, ત્યારે તે ફરી પ્રેમભર્યો બન્યો, તેની પત્ની પાસે આવીને તેને એક આલિંગન આપ્યું અને કહે, 'તને તારી ટપાલ ન મળી તેથી હું દુઃખી છું. મને તે સંદેશો મળ્યો હોત તો કેટલું સારું થાત? પણ છતાં તું શું મને પ્રેમ કરે છે?' આ માટે જીને પણ વધુ પ્રેમ અને કદર કરતો પ્રતિભાવ આપ્યો અને શીતયુદ્ધને બદલે બન્નેએ ઘણી વધુ

આલ્હાદક સાંજ વિતાવી.

બિલે લખેલો લવ-લેટર આ છે:

ડિયર જીન,

1. ક્રોધ: તું આટલી વ્યથિત થાય છે તેની મને ખૂબ ધૃણા થાય છે. તું મને તિરસ્કાર આપે છે, તું આટલી દુ:ખી છે એ વાત જ મને ગુસ્સો આપે છે. મને જોઈને તું ખુશ ન થઈ એથી મને ગુસ્સો આવે છે. મને થાય છે કે હું જેટલું કરું તે કદી પૂરું પડે તેમ નથી. મને ઇચ્છા છે કે તું મારી કદર કરે, મને જોઈ ખુશ થાય.

2. દુ:ખ: તું આટલી નાસીપાસ અને હતાશ છે તેથી હું દુ:ખી છું. તું મારી સાથે સુખી નથી એ વાતે હું દુ:ખી છું. તું સુખી રહે એવી જ મારી ઇચ્છા છે. આપણા પ્રેમજીવનમાં કામ હંમેશાં આડખીલી બને છે. તે વાતે હું દુ:ખી છું. આપણા જીવનમાં જે કંઈ આનંદની વાતો છે તેની તને કદર નથી એ વાતે હું દુ:ખી છું. તારે જરૂરી હતી તે ટપાલ હું ઘરે ન લાવ્યો તેનું મને દુ:ખ છે.

3. ભય: મને ડર છે કે હું તને ખુશ રાખી શકતો નથી. આજે આખી સાંજ તું દુ:ખી રહેશે એવો મને ડર છે. તારી પાસે દિલ ખોલવામાં કે તારી નજદીક આવવામાં મને ભય લાગે છે. તારો પ્રેમ મારે માટે જરૂરી છે એ વાતે પણ હું ભયભીત છું. મને ડર છે કે હું તારા માટે પૂરતો સારો નથી. મને ડર છે કે તું વાતને મારા વિરુદ્ધ ગણશે.

4. દિલગીરી: હું દિલગીર છું કે તારી ટપાલ ઘેર ન લાવ્યો. તું આટલી દુ:ખી છે તેથી મને દિલગીરી થાય છે. તને ફોન કરવાનો મને વિચાર ન આવ્યો તેથી હું દિલગીર છું. મારે તને વ્યથિત નહોતી કરવી. મને જોઈને તું ખુશ થાય એવી મારી ઇચ્છા હતી. આપણી પાસે ચાર દિવસની રજા છે, અને હું તે એક ખાસ

અને સરસ વેકેશન બને એમ ઇચ્છું છું.

5. પ્રેમ: હું તને પ્રેમ કરું છું. તું ખુશ હોય તેવું હું ઇચ્છું છું. તું વ્યથિત છે એ હું સમજી શકું છું. તને વ્યથિત રહેવાનો થોડો સમય જરૂરી છે, એ વાત હું સમજું છું. હું જાણું છું કે તું મને ખરાબ લગાડવા ઇચ્છતી નથી. તને માત્ર એક આલિંગન અને તદનુભૂતિની જરૂર છે. 'સોરી', કારણ કે મને કોઈકવાર એ વાતની સૂઝ પડતી નથી કે શું કરવું, અને તેથી તું ખોટી છે એવું ઠરાવવા લાગું છું. તું જ મારી પત્ની છે તેટલો તારો પાડ. થેંક્સ. તને હું કેટલો તો પ્રેમ કરું છું. તારે સર્વાંગ સંપૂર્ણ જ હોવાની કશી જરૂર નથી, અને સતત ખુશ જ રહેવાની પણ જરૂર નથી. તું ટપાલ બાબતે વ્યથિત બને તે હું સમજી શકું છું.

હું તને ચાહું છું,

બિલ.

તા.ક. તારો પ્રતિભાવ આવો સાંભળવો ગમશે: બિલ, હું પણ તને પ્રેમ કરું છું. તું મારે માટે કેટલું બધું કરે છે! હું તેની કદર કરું છું. મારો તું પતિ છે તેને માટે 'થેંક્સ'.

પગલું-૨: પ્રતિભાવ-પત્ર લખવો

'લવ-લેટર ટેકનિક'માં બીજું પગલું છે કે 'પ્રતિભાવ-પત્ર' લખવો (રીસ્પોન્સ લેટર). જ્યારે તમે થોડો સમય કાઢીને તમારી નકારાત્મક તેમજ વિધેયાત્મક ભાવનાઓને વ્યક્ત કરી ચૂક્યા છો, ત્યારે વધારાની ૩થી ૫ મિનિટ કાઢીને 'પ્રતિભાવ પત્ર' લખવાની ક્રિયા એક સરસ સારવાર આપી શકે તેવું પગલું છે.

આ પત્રમાં તમે એવો પ્રતિભાવ વ્યક્ત કરો છો, જે તમને તમારા સાથીદાર તરફથી મળે એવી તમારી અપેક્ષા છે.

તેની પદ્ધતિ આ રીતની છે. તમે જે કોઈ લાગણીને તમારા લવ-લેટરમાં જણાવી હોય તેના પ્રેમભર્યા પ્રતિભાવ રૂપે તમારા સાથીદારની વાત કેવી હોય તેની કલ્પના કરો. તમે પોતાને સંબોધન કરતો પત્ર લખો. ટૂંકો પત્ર, અલબત્ત. તેમાં તમારા સાથીદાર પાસેથી તમને તમારી દુભાયેલી લાગણીઓના પ્રતિભાવરૂપે જે કંઈ સાંભળવાની અપેક્ષા હોય તેને સામેલ કરો. નીચે જણાવેલ વાક્યપ્રયોગો તમને આ પ્રતિભાવ-પત્ર લખવાનું શરૂ કરવામાં મદદરૂપ નીવડશે:

- કરવા માટે થેંક્સ...
- હું સમજું છું...
- સોરી....
- તું આને લાયક છો...
- મારી ઇચ્છા છે..
- મને ગમશે કે...

કેટલીકવાર લવલેટર લખવા કરતાં પણ પ્રતિભાવ-પત્ર લખવો વધુ સામર્થ્ય આપે છે. તમને શું વાસ્તવમાં જોઈએ છે. અને જરૂરી છે તે લખી નાખવાથી આપણે જેને લાયક છીએ તે ટેકો મેળવવા આપણે વધુ ખુલ્લા થઈએ છીએ. તદુપરાંત, જ્યારે આપણે સાથીદારને પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ આપતાં કલ્પીએ છીએ, હકીકતમાં એમ કરવાનું તેમનું કામ આપણે વધુ સરળ પણ બનાવીએ છીએ.

પોતાની નકારાત્મક ભાવનાઓને લખવા માટે લોકો કુશળ જ હોય છે, પણ પ્રેમની ભાવનાને દર્શાવવામાં તેમને ખૂબ મુશ્કેલી જણાય છે. તેવા લોકોને માટે એ ખાસ જરૂરી છે કે તેઓ પ્રતિભાવ-પત્ર લખે, અને પોતે બદલામાં શું સાંભળવા ઇચ્છે છે તેનું અન્વેષણ કરે. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખવાનો છે કે તમારા સાથીદાર તમને ટેકો આપે તેને તમે પોતે કેટલી હદે પાછા ઠેલવાની વૃત્તિ ધરાવો છે તે સમજી લેવી. આ સભાનતા તમને એનો ખ્યાલ આપશે કે આવા સમયે તમારી સાથે પ્રેમભરી રીતે વર્તવું તમારા માટે પણ કેટલું મુશ્કેલ કામ છે.

આપણા સાથીદારની જરૂર વિશે સભાન કઈ રીતે થવું

કેટલીકવાર પ્રતિભાવ-પત્ર લખવા વિશે સ્ત્રીઓ તૈયાર નથી હોતી. તેઓ ધારી લે છે કે તેમના સાથીદારો પોતાને શું કહેવું છે તે કઈ રીતે કહેવું તે જાણે છે. તેમને એક છૂપી ભાવના છે જેના પ્રમાણે 'મારે શેની જરૂર છે તે મારે તેને નથી કહેવું; જો તે મને ખરેખર પ્રેમ કરતો હશે તો તેને ખબર હોવી જ જોઈએ.' આવા કિસ્સામાં સ્ત્રીએ એટલું યાદ રાખવું પડે કે પુરુષ મંગળગ્રહથી આવે છે, અને જાણતો હોતો નથી કે સ્ત્રીને શું જોઈએ છે; તેઓની જરૂર એ છે કે તેમને કહેવું પડે છે કે સ્ત્રીને શું જોઈએ છે.

પુરુષનો પ્રતિભાવ તેના મૂળ વતનના ગ્રહ જેવો વધુ અને તે સ્ત્રીને કેટલો ચાહે છે તેનું પ્રતિબિંબ ઓછું દર્શાવે છે. જો તે શુક્રના ગ્રહનો વાસી હોત તો તેને જાણ હોત કે તેણે શું કહેવું, પણ તે શુક્રવાસી નથી. સ્ત્રીની લાગણીનો પ્રતિભાવ કેવો આપવો તેની પુરુષોને ખબર હોતી જ નથી. ખરેખર, માટેભાગે આપણી સંસ્કૃતિ પણ સ્ત્રીને શું જરૂરી હોય છે તેનું શિક્ષણ પુરુષોને આપતી નથી.

જો પોતાના પિતાને પુરુષે માતાની વ્યથિત લાગણીઓના પ્રતિભાવ રૂપે

Loc 16037

પ્રેમભર્યા શબ્દો કહેતા સાંભળ્યા હોય, તો તેને વધુ સારો ખ્યાલ હોય કે તેણે શું કરવું જોઈએ. પણ સાચું પૂછો તો તે જાણતો નથી, કારણ કે તેને એ વાત શીખવાડવામાં નથી આવી. અને 'પ્રતિભાવ-પત્ર' લખવાની પદ્ધતિ એને માટે આ જ બાબત શીખવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે કે સ્ત્રીને શી જરૂરિયાતો છે. ધીમે ધીમે છતાં ચોક્કસ તે એ શીખી જશે.

સ્ત્રીની જરૂરિયાતો શી હોય

છે તે પુરુષને શીખવાકવાની ઉત્તમ પદ્ધતિ

પ્રતિભાવ-પત્ર લખવાની પદ્ધતિ છે.

કેટલીક વાર કોઈ સ્ત્રી મને પણ પૂછે છે, "જો હું માંરા પુરુષને કહું કે મારે શું સાંભળવું છે, અને એ તે મને કહેવા પણ લાગે, તો મને કઈ રીતે જણાય કે તે માત્ર કહેવા પૂરતો જ કહેતો નથી? મને ડર છે કે તેના આ રીતે કહેવામાં તેનું હૃદય ન પણ હોય એમ બને!"

આ એક મહત્વની બાબત છે. જો પુરુષ તેની સ્ત્રીને પ્રેમ ન કરતો હોત તો, તે સ્ત્રીની જરૂરને પરિપૂર્ણ કરવાની સહેજે ચિંતા કરવાનો નથી, પણ જો તે સ્ત્રીએ મૂકેલી વિનંતી મૂજબનો પ્રતિભાવ આપવાનો પ્રયત્ન પણ કરે, તો મોટે ભાગે એ હકીકત છે એમ સમજી શકાય કે તે પ્રેમનો પ્રતિભાવ આપવા ઇચ્છે છે ખરો.

જો તે ખૂબ પ્રામાણિક કે ગંભીર ન જણાય તો સમજવું કે હજી એ કઇંક નવું શીખી રહ્યો છે. નવી રીતે પ્રતિભાવ આપવાનું શીખવું એ પણ સહેજ મુશ્કેલ તો છે જ. તેને મન આ એક નબળાઇ જેવું પણ જણાતું હોય. આવો સમય નાજુક હોય છે. તેને ખૂબ મોટે પાયે અત્યારે કદર અને પ્રશંસાની જેરૂરિયાત રહે

છે. એ સાચે માંગે છે એ વાતનું સમર્થન તેને મળે એ જરૂરી છે.

સ્ત્રીને ટેકો આપવાના તેના પ્રયત્નો અવાસ્તવિક કે ડોળ ભરેલા જણાય; સામાન્ય રીતે તેવું એટલા ખાતર બને છે કે પુરુષને અંદરખાને એ ભય રહે છે કે તેના આવા પ્રયત્નો સફળ થશે નહિ. જો સ્ત્રી તેના આ પ્રયત્નને પણ કદરદાનીથી લે, તો બીજી વખત તે વધારે સુરક્ષિતતા અનુભવશે અને વખત જતાં તે વધુ ખુલ્લા દિલનો અને પ્રમાણિક પ્રયત્નો કરતો થશે. પુરુષ પણ કંઈ મૂર્ખ તો હોતો નથી. તેને લાગે કે સ્ત્રી તેના સ્ત્રીકાર માટે તૈયાર છે અને તે જાણે કે તેનો પ્રતિભાવ ખરેખર સારું પરિવર્તન લાવી શકે તેમ છે, તો એ ચોક્કસ તેના પ્રયત્નો કરશે જ. એટલું કે, માહેર થવામાં થોડો સમય તે લે ખરો.

સ્ત્રીઓ પણ પ્રતિભાવ-પત્રની પદ્ધતિથી પુરુષો વિશે અને તેની જરૂરિયાતો વિશે ઘણું બધું શીખી શકે છે. સામાન્ય રીતે પુરુષના પ્રતિભાવોથી સ્ત્રી મૂંઝાતી તો હોય જ છે. તેને ટેકો આપવાના પોતાના પ્રયત્નોને શાથી પુરુષ નકારે છે તે જ તે સમજી શકતી નથી. તેની જરૂરિયાતો વિશે પણ તે ગેરસમજ કરતી રહે છે. કેટલીકવાર સ્ત્રી પણ પુરુષના પ્રયત્નો પાછા ઠેલે છે કારણ કે તેના વિચારમાં પુરુષ એમ ઇચ્છે છે કે સ્ત્રી પોતાનું વ્યક્તિત્વ સમૂળગું વિસરાવી દે, પરંતુ મોટા ભાગના કિસ્સામાં તો પુરુષની ઇચ્છા એ જ હોય છે કે સ્ત્રી તેના પર વિશ્વાસ રાખે, તેની કદર કરે અને તેનો સ્વીકાર કરે.

ટેકો મેળવવા માટે આપણે આપણા સાથીદારને એ શીખવવાનું છે કે આપણને શું જોઈએ છે અને તે ઉપરાંત આપણને તે ટેકો આપે તેવી આપણી તૈયારી છે, અને ઇચ્છે છે એ પણ તેને જણાવવાનું છે. 'પ્રતિભાવ-પત્ર' વડે એ વાત સુનિશ્ચિત થાય છે કે વ્યક્તિ ટેકો મેળવવા તૈયાર છે, આતુર છે. તે વિના સંદેશાવ્યવહાર થઈ જ ન શકે. પોતાની દુભાયેલી લાગણી વહેંચવાનો હેતુ અને

છે. એ સાચે માંગે છે એ વાતનું સમર્થન તેને મળે એ જરૂરી છે.

સ્ત્રીને ટેકો આપવાના તેના પ્રયત્નો અવાસ્તવિક કે ડોળ ભરેલા જણાય; સામાન્ય રીતે તેવું એટલા ખાતર બને છે કે પુરુષને અંદરખાને એ ભય રહે છે કે તેના આવા પ્રયત્નો સફળ થશે નહિ. જો સ્ત્રી તેના આ પ્રયત્નને પણ કદરદાનીથી લે, તો બીજી વખત તે વધારે સુરક્ષિતતા અનુભવશે અને વખત જતાં તે વધુ ખુલ્લા દિલનો અને પ્રમાણિક પ્રયત્નો કરતો થશે. પુરુષ પણ કંઈ મૂર્ખ તો હોતો નથી. તેને લાગે કે સ્ત્રી તેના સ્ત્રીકાર માટે તૈયાર છે અને તે જાણે કે તેનો પ્રતિભાવ ખરેખર સારું પરિવર્તન લાવી શકે તેમ છે, તો એ ચોક્કસ તેના પ્રયત્નો કરશે જ. એટલું કે, માહેર થવામાં થોડો સમય તે લે ખરો.

સ્ત્રીઓ પણ પ્રતિભાવ-પત્રની પદ્ધતિથી પુરુષો વિશે અને તેની જરૂરિયાતો વિશે ઘણું બધું શીખી શકે છે. સામાન્ય રીતે પુરુષના પ્રતિભાવોથી સ્ત્રી મૂંઝાતી તો હોય જ છે. તેને ટેકો આપવાના પોતાના પ્રયત્નોને શાથી પુરુષ નકારે છે તે જ તે સમજી શકતી નથી. તેની જરૂરિયાતો વિશે પણ તે ગેરસમજ કરતી રહે છે. કેટલીકવાર સ્ત્રી પણ પુરુષના પ્રયત્નો પાછા ઠેલે છે કારણ કે તેના વિચારમાં પુરુષ એમ ઇચ્છે છે કે સ્ત્રી પોતાનું વ્યક્તિત્વ સમૂળગું વિસરાવી દે, પરંતુ મોટા ભાગના કિસ્સામાં તો પુરુષની ઇચ્છા એ જ હોય છે કે સ્ત્રી તેના પર વિશ્વાસ રાખે, તેની કદર કરે અને તેનો સ્વીકાર કરે.

ટેકો મેળવવા માટે આપણે આપણા સાથીદારને એ શીખવવાનું છે કે આપણને શું જોઈએ છે અને તે ઉપરાંત આપણને તે ટેકો આપે તેવી આપણી તૈયારી છે, અને ઇચ્છે છે એ પણ તેને જણાવવાનું છે. 'પ્રતિભાવ-પત્ર' વડે એ વાત સુનિશ્ચિત થાય છે કે વ્યક્તિ ટેકો મેળવવા તૈયાર છે, આતુર છે. તે વિના સંદેશાવ્યવહાર થઈ જ ન શકે. પોતાની દુભાયેલી લાગણી વહેંચવાનો હેતુ અને

અભિગમ જો એવો હોય કે "તું જે કંઈ કહીશ તે મને સ્વસ્થ કરી નહિ જ શકે." તો પછી એ અભિગમ વિપરીત પ્રતિભાવ જગાવશે એટલું જ નહિ, તેને કારણે તમારા સાથીદારની લાગણી દુભાય એવું પણ બને. આવા સમયે વાતચીત ન કરવી એ જ વધુ સારું રહે.

અહીં એક લવ-લેટર અને તેના પ્રતિભાવ-પત્ર નમૂનારૂપે મૂક્યો છે. એ નોંધજો કે પ્રતિભાવ હજી પણ 'તા.ક.'ના સ્વરૂપ છે, પણ તે પહેલાં કરતાં જરા વધુ લાંબી અને વધુ વિગતે લખેલી 'તાજા કલમ' છે.

પુરુષના પ્રતિરોધ વિશે લવ-લેટર અને પ્રતિભાવ-પત્ર

જ્યારે ટેરેસાએ તેના પતિ પૉલ પાસેથી ટેકો માગ્યો ત્યારે પૉલે પ્રતિરોધ કર્યો અને જાણે તેની માગણીઓનો બોજ વધ્યો હોય તેવું તેને લાગ્યું.

પ્રિય પૉલ,

1. ક્રોધ: તું પ્રતિરોધ કરે છે તેથી મને ક્રોધ આવે છે, મને મદદ કરવા તું ઑફર નથી કરતો તેનો મને ગુસ્સા છે. મને એ વાતે ગુસ્સો ચડે છે કે મારે દરેક વખતે માગવું પડે છે. હું તારા માટે કેટલું બધું કરું છું. મારે તારી મદદની જરૂર છે.

2. દુ:ખ: મને દુ:ખ થાય છે કે તારે મને મદદ નથી કરવી. મને ખૂબ એકલું લાગે છે તેનું દુ:ખ છે. મારે તારી સાથે મળીને કામ કરવાં છે. તારા ટેકાની મને ખોટ સાલે છે.

3. ભય: તારો ટેકો માગતાં મને ભય જણાય છે. તારા ક્રોધથી હું ડરું છું. મને બીક છે કે તું 'ના' જ પાડીશ અને તેથી હું ફરીથી દુભાઈશ.

4. દિલગીરી: તારા પર આટલો રોષ કરવા બદલ હું દિલગીર છું. તારી

પાછળ પડું છું અને તારી ટીકા કરતી રહું તે માટે 'સૉરી' હું તારી વધુ કદર નથી કરી શકતી તેથી દિલગીર છું. એ વાતે પણ હું દિલગીર છું કે પહેલાં હું બહુ વધારે આપું છું અને પછી માગણી મૂકતી રહું છું કે તું પણ તેમ જ કરે.

5. પ્રેમ: હું તને પ્રેમ કરું છું. તું તારાથી બનતો ઉત્તમ પ્રયત્ન કરે છે તે હું સમજું છું. મને ખબર છે કે તું મારી પરવા કરે છે. મારે તારી પાસે વધુ પ્રેમભરી રીતે માગણી કરવી છે. આપણાં બાળકો માટે પણ તું કેટલો પ્રેમભર્યો પિતા છે?

હું તને ચાહું છું.

થેરેસા

તા.ક. તારો પ્રતિભાવ કંઈક આવો સાંભળવા ઇચ્છા રાખું છું.

પ્રિય થેરેસા,

તું મને આટલો બધો પ્રેમ કરે છે, માટે 'થેંક્સ'. તારી લાગણીઓ મારી સાથે વહેંચવા બદલ આભાર. જ્યારે હું એવી વર્તણૂક કરું કે તારી માગણીઓ વધુ પડતી છે તો તેનાથી તું દુભાય એ વાત હું સમજું છું. તારો પ્રતિરોધ કરું તેનાથી તું દુભાય એ પણ હું સમજું છું. તને વધુ વખત મદદની ઑફર પણ ન કરવા બદલ 'સૉરી'. મારો ટેકો મેળવવા તું લાયક જ છે અને તેને વધુ ટેકો આપવાની મારી ઇચ્છા પણ છે. હું પણ તને પ્રેમ કરું છું, અને એ વાતે ખુશ છું કે તું જ મારી પત્ની છે.

તને હું ચાહું છું,

પૉલ.

પગલું- 3 : તમારા લવલેટર અને પ્રતિભાવ-પત્રની વહેંચણી

તમારા પત્રો તમે નીચેના મહત્ત્વનાં કારણોથી વહેંચો છો:

- તમારા સાથીદારને તક મળે છે કે તમને તે ટેકો આપે.
- તમને પોતાને શું જોઈએ છે તેની તમને પણ સમજ પડે.
- તમારા સાથીદારને માનપૂર્વક અને પ્રેમભરી રીતે તમારી લાગણીઓ સમજવાની તક મળે.
- સંબંધમા પરિવર્તન લાવવા જરૂરી હેતુપુર્ણતા મળે.
- તમારી વચ્ચે નજદીકી અને ઘનિષ્ઠતા વધી શકે.
- તમારા સાથીદારને શીખવાની તક મળે કે તમારે માટે શું મહત્વનું છે અને તમને સફળતાપૂર્વક ટેકો કઈ રીતે આપવો.
- એનાથી જો સંદેશાવ્યવહાર ઠપ થઈ ગયો હોય તો દંપતીઓ વચ્ચે તે ફરી શરૂ થવાની નવી તક ઊભી થાય છે.
- એક સુરક્ષિત રીતે નકારાત્મક ભાવનાઓની અભિવ્યક્તિ કઈ રીતે સાંભળવી તેનું આપણને શિક્ષણ મળે છે.

નીચેની રૂપરેખાથી તમે જોઈ શકશો કે તમારા પત્રોની વહેંચણી કરવાની પાંચ પદ્ધતિઓ છે. આમાં એ પૂર્વધારણા કરેલી છે કે પત્રો સ્ત્રીએ લખ્યા છે, અને જો પત્રો પુરુષોએ લખ્યા હોય તો પણ તે પદ્ધતિઓ એટલી જ કારગત નીવડે છે.

૧. સ્ત્રીનો લવલેટર અને પ્રતિભાવ-પત્ર પુરુષ મોટેથી વાંચે છે અને સ્ત્રી ત્યારે હાજર રહે છે. પછી તે સ્ત્રીના હાથ પકડે છે, તેનો પોતાનો પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ આપે છે અને તે સમયે તેને એ વાતે વધુ સભાનતા હોય છે કે સ્ત્રીને શું સાંભળવાની જરૂર છે.

૨. સ્ત્રી પોતે લખેલો લવ-લેટર અને પ્રતિભાવ-પત્ર મોટેથી વાંચીને પુરુષને સંભળાવે છે. તે સમયે સ્ત્રીને શું સાંભળવાની જરૂર છે એ વાતની વધુ સભાનતા સાથે પુરુષ સ્ત્રીના હાથ પકડે છે અને પોતાનો પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ આપે છે.

૩. પહેલા તો પુરુષ સ્ત્રીનો પ્રતિભાવ-પત્ર સ્ત્રીને વાંચી સંભળાવે છે. પછી તેનો લવલેટર વાંચી સંભળાવે છે. પુરુષ માટે એ વધુ સરળ બને છે કે નકારાત્મક લાગણીઓ ત્યારે સાંભળવી જ્યારે તે જાણી ગયો હોય કે તેનો શો પ્રતિભાવ અને તે કેવી રીતે આપવાનો છે. તેની પાસેથી શી અપેક્ષા છે તે તેને જણાવી દીધાથી પુરુષ સીધી નકારાત્મક ભાવના સાંભળવાથી જે હેબત અનુભવતો હોય તે હવે અનુભવતો નથી. સ્ત્રીનો લવલેટર વાંચ્યા પછી તે સ્ત્રીના હાથ પકડી લે છે અને સ્ત્રીને શું સાંભળવું છે તેની વધુ સભાનતા સાથે પોતાનો પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ પણ તેને આપે છે.

૪. પહેલા સ્ત્રી પોતાનો પ્રતિભાવ-પત્ર પુરુષને વાંચી સંભળાવે. પછી પોતાનો લવ-લેટર મોટેથી વાંચી સંભળાવે. છેવટે પુરુષ તેના હાથ ઝાલે અને તેને શું જોઈએ છે તેની વધું સભાનતા સાથે પોતાનો પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ આપે.

૫. પોતાના પત્રો સ્ત્રી પુરુષને સોંપે અને પુરુષ પછીના ૨૪ કલાકની અંદર અને ખાનગીમાં તેને વાંચે. વાંચી લીધા પછી પુરુષ સ્ત્રીને તે પત્રો લખવા બદલ 'આભાર' વ્યક્ત કરે તેના હાથ ઝાલે અને તેને શું જોઈએ છે તેની વધુ સભાનતા

Loc 16321

સાથે પોતાનો પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ આપે.

તમારો સાથીદાર પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ ન આપી શકે તો?

પાછલા કેટલાક અનુભવોને આધારે એમ બની શકે કે કેટલાંક સ્ત્રી-પુરુષોને માટે લવલેટર સાંભળવાનું કામ ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે. જો આમ હોય, તો તેઓ એ પત્ર વાંચશે એવી અપેક્ષા ન રાખવી. અને છેતાં જો તમારો સાથીદાર લવલેટર સાંભળવા તૈયાર થઇ પણ જાય, તો પણ કેટલીકવાર તેનો પ્રતિભાવ તરત જ પ્રેમભરી રીતે આપવાની ક્ષમતા તેઓ ધરાવતા ન હોય એમ બને. પૉલ અને ટેરેસાનું ઉદાહરણ જોઇએ.

પોતાના સાથીદારના પત્રોને સાંભળ્યા પછી જો પૉલ વધુ પ્રેમસભર ન બને, તો સંભવ છે કે તે સમય જ એવો હોય જ્યારે તે પ્રેમભર્યો, પ્રતિભાવ આપી શકે તેમ ન હોય, પણ થોડા સમય પછી તેની લાગણીમાં પરિવર્તન થશે ખરું.

પત્ર વાંચતી વખતે ક્રોધ અને રોષની ભાવનાઓનો તેના પર હુમલો બોલી જાય તેમ બને અને પ્રેમ વિશે સાંભળવામાં તેને થોડો સમય લાગી શકે. આવે વખતે જો થોડીવાર પછી તે લવલેટર ફરીથી વાંચે, ખાસ તો તેમાંની દિલગીરી અને પ્રેમના વિભાગો, તો તેને મદદ મળી શકે. મારી પત્નીનો લવલેટર હું વાંચું ત્યારે કેટલીકવાર તેના પ્રેમનો વિભાગ હું પહેલાં વાંચું અને પછી આખો પત્ર વાંચું.

લવલેટર વાંચ્યા પછી એ પુરુષ વ્યથિત બને તો તે પોતે પણ પોતાનો લવલેટર લખી શકે, જે એને પત્નીના લવલેટરથી ઊભી થયેલી નકારાત્મક લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની તક આપે. કેટલીક વખત હું એ જાણતો નથી હોતો કે કઈ વસ્તુ મને સતાવી રહી છે, જ્યાં સુધી મારી પત્ની તેનો લવલેટર મારી સાથે વહેંચે નહિ. પણ ત્યાર પછી તરત જ હું જાણી લઉં કે મારે લવલેટરમાં શું લખવું.

મારો પોતાનો લવલેટર લખ્યાથી હું મારી ખોવાઇ ગયેલી પ્રેમભાવના પુન: મેળવું છું, ફરીથી પત્નીનો લવલેટર વાંચું છું, અને તેની દુભાયેલી લાગણી પાછળના તેના પ્રેમનો પણ અનુભવ કરું છું.

જો પુરુષ તત્કાળ પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ ન આપી શકે તો તેણે જાણી લેવું જોઈએ કે આ કઇં અસામાન્ય નથી. ઈટ્સ ઓ.કે. તેને સજાપાત્ર વર્તન ન ગણવું. તેના સાથીદારે સમજવાનું છે અને સ્વીકારવાનું છે કે તેને થોડો સમય જોઈએ છે જેમાં તે આ બધાના ઉપર વિચાર કરી શકે. કદાચ પોતાના સાથીદારને ટેકો આપવાના હેતુથી તે કંઈક આવું કહે, "આ પત્ર લખ્યો માટે થેંક્સ. મને તેના પર વિચાર કરવા થોડો સમય જોઈશે, અને પછી તે વિશે આપણે વાત કરીશું." એ સમયે પત્ર વિશે ટીકાત્મક ભાવના વ્યક્ત ન થાય તે મહત્વનું છે. સહેજ વધુ સુરક્ષિત સમયે પત્રો વહેંચવા.

ઉપર જણાવેલા બધાં સુચનો જે સ્ત્રીના લવલેટર માટેનાં છે, તે એ સમયે પણ લાગુ પડે છે જ્યારે સ્ત્રી પુરુષના પત્રો વાંચીને પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ આપવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. સામાન્ય રીતે હું સૂચવું છું કે દંપતીએ પોતાના પત્રો મોટેથી વાંચી સંભળાવવા. પોતાના સાથીદારનો પત્ર વાંચી સંભળાવવાથી મદદ રહે છે, કારણ કે તેને લાગે છે કે તેની વાત સાંભળવામાં આવી રહી છે. બન્ને રીતોના પ્રયોગો કરી જુઓ, અને તમને યોગ્ય લાગે અને બંધબેસે તે રીત અપનાવો.

લવલેટરની સુરક્ષા

લવલેટરની વહેંચણી કરવાની બાબત ડરામણી બની શકે. જે વ્યક્તિ પોતાની સાચી અને અંતરમનની ભાવનાઓ અભિવ્યક્ત કરે તે પોતાને ભેદ્ય બનેલા માને. આ પત્રો વહેંચવાનો હેતુ જ એ છે કે ભાવનાઓ ખુલ્લી થાય, અને

સાથીદારો પરસ્પર નજદીક આવે. જ્યાં સુધી આ પ્રક્રિયા સુરક્ષિતપણે થાય ત્યાં સુધી તે કારગત નીવડે. જે વ્યક્તિને લવલેટર મળે તેણે લખનારને અને તેની અભિવ્યક્તિને ખૂબ માનપૂર્વક સાંભળવાના છે. જો તેઓ આ રીતે સાચો અને માનપૂર્ણ ટેકો ન આપી શકે, તો ત્યાં સુધી પત્ર સાંભળવાની વાત ટાળી નાખવી જોઈએ.

પત્ર વહેંચવાની પાછળનો હેતુ સાચો હોવો જરૂરી છે. નીચે બે હેતુઓનાં વિધાન મૂક્યાં છે તે જુઓ.

લવલેટર લખવા અને વહેંચવા માટે હેતુવિધાન

આ પત્ર મેં એ હેતુથી લખ્યો છે કે હું મારી વિધેયાત્મક ભાવનાઓ પુન: અનુભવી શકું અને તું જેને લાયક છે તેવો મારો પ્રેમ આપી શકું. આ જ પ્રક્રિયાના ભાગરૂપે હું મારી નકારાત્મક ભાવનાઓ પણ તારી સાથે વહેંચું છું. જે મને પ્રેમ આપવામાં પાછળ ખેંચી રાખે છે.

તારી સમજદારી મને ખુલ્લા દિલના થવામાં અને નકારાત્મક ભાવનાઓને છોડી દેવામાં મદદરૂપ થશે. મને વિશ્વાસ છે કે તું તારી પરવા કરે છે, અને તું મારી લાગણીઓનો તારા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન સાથે પ્રતિભાવ આપશે. તારી આ સાંભળવાની અને મને ટેકો આપવાની ઉત્સુક્તા માટે હું તારો આભાર માનું છું. વળી આશા રાખું છું કે મારી જરૂરિયાતો, ઇચ્છાઓ વગેરે સમજવામાં તે મદદરૂપ નીવડશે.

જે સાથીદાર લવલેટર સાંભળે છે, તેણે પણ નીચે આપેલા હેતુવિધાન મુજબના ભાવ સાથે સાંભળવાનું છે:

લવલેટર સાંભળવા પાછળનું હેતુવિધાન

Loc 16479

તારી ભાવનાઓના વાજબીપણાને સમજવા હું મારાથી બનતો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરવાનું વચન આપું છું. વળી આપણા મતભેદોનો સ્વીકાર કરવાનું, મારી જરૂરિયાતો જેટલા જ માનથી તારી જરૂરિયાતોને માન આપવાનું, અને તારી પ્રેમ અને માનની ભાવનાને વ્યક્ત કરવાનો પ્રયત્ન તારા તરફથી પણ થઈ રહ્યો છે એની કદર કરવાનું હું વચન આપું છું.

હું એ વચન આપું છું કે હું સાંભળીશ, અને તારી ભાવનાઓને સુધારવા કે નકારવાની કોઈ ટીકા નહિ કરું. હું તેને સ્વીકારવાનું અને તને બદલવાના પ્રયત્નો નહિ કરવાનું વચન આપું છું. તારી લાગણીઓને સાંભળવા હું ઉત્સુક છું કારણ કે મને તારી પરવા છે જ, અને મને વિશ્વાસ છે કે આ પ્રશ્નનો આપણે નિવેડો લાવી શકીશું.

પહેલી વાર જ્યારે તમે 'લવલેટર ટેકનિક'નો ઉપયોગ કરો ત્યારે થોડા સમય માટે જો આ હેતુવિધાનો પણ મોટેથી વાંચશો તો તે વધુ સુરક્ષિત રહેશે. આ હેતુવિધાનોથી તમે સારી રીતે એમ યાદ રાખી શકશો કે તમારા સાથીદારની લાગણી પ્રત્યે તમારે માનપૂર્વક વર્તવાનું છે અને તેનો સુરક્ષિત અને પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ આપવાનો છે.

મિની લવલેટર્સ

જો તમે વ્યથિત હો અને તમારી પાસે લવલેટર લખવા ૨૦ મિનિટ જેટલો સમય ન હોય, તો 'મિની લવલેટર્સ' (નાનકડા લવ-લેટર) લખવાનો પ્રયોગ કરો. એ લખતાં ૩થી ૫ જ મિનિટ થશે અને ખરેખર મદદરૂપ પણ બનશે. અહીં થોડાં ઉદાહરણો છે:

પ્રિય મેક્સ,

૧. તું મોડો પડ્યો માટે મને ક્રોધ આવ્યો છે!

૨. તું મને ભૂલી ગયો તેનું મને બહુ દુ:ખ છે.

૩. મને ડર છે કે તને મારી પરવા ખરેખર નથી.

૪. 'સૉરી', હું આટલી માફી નથી આપી શકતો/શકતી.

૫. હું તને ચાહું છું અને મોડા પડવા માટે માફી આપું છું. જાણું છું કે તું મને ખરેખર પ્રેમ કરે છે.

૬. પ્રયત્ન કરવા બદલ આભાર.

પ્રેમ-સેન્ડી

પ્રિય હેન્રી,

૧. મને એ વાતે ગુસ્સો આવે છે કે તું આટલો બધો થાકી ગયો છે. મને ક્રોધ ચડે છે કે તું માત્ર ટી.વી. જ જોતો રહે છે.

૨. મને દુ:ખ છે કે તું મારી સાથે વાત કરવા ઇચ્છતો નથી.

૩. મને ડર છે કે આપણી વચ્ચે અંતર વધવા લાગ્યું છે. તને ગુસ્સો આવશે એ માની હું ભયભીત બનું છું.

૪. તને રાત્રિના ભોજન વખતે તને નકારવા બદલ 'સોરી'. આપણા પ્રશ્નો માટે તને દોષી ઠરાવવા માટે દિલગીર છું.

૫. તારા પ્રેમની ખોટ મને સાલે છે. આજે રાત્રે કે પછી તરતમાં જ શું એક કલાક મારે માટે ફાળવીશ, જેમાં હું તારી સાથે એ બધું વહેંચી શકું જે મારા જીવનમાં ચાલી રહ્યું છે?

વ્હાલ - લેસ્લી.

તા.ક. તારી પાસેથી હું આવો પ્રતિભાવ મેળવવાની ઇચ્છા ધરાવું છું:

પ્રિય લેસ્લી,

તારી ભાવનાઓ વિશે મને લખી જણાવવા માટે આભાર. તને મારી ખોટ સાલે તે સમજી શકું છું. આજે રાત્રે ૮ અને ૯ વાગ્યા વચ્ચે આપણે પોતાનો એક વિશિષ્ટ સમય ગોઠવીએ.

વ્હાલ- હેન્રી.

લવલેટર્સ ક્યારે લખવા

જ્યારે પણ તમે વ્યથિત હો અને સ્વસ્થ થવા ઇચ્છો ત્યારે લવલેટર લખવાનો પણ એ જ સમય સમજવો. અહીં કેટલાંક સૂચનો સામાન્ય રીતે લવલેટર લખવા માટે મૂક્યાં છે:

૧. ખૂબ નજદીકી સાથીદારને લવલેટર

૨. કોઈ મિત્ર, બાળક કે કુટુંબના સભ્યને લવલેટર

૩. બિઝનેસના સાથીદાર કે ક્લાયન્ટને લવલેટર. તેને 'હું તને ચાહું છું' જેવા શબ્દો સાથે તમારી સહી છેલ્લે ન કરતાં તમે લખી શકો, 'હું કદર

કરું છું,' કે 'હું માન આપું છું'. મોટે ભાગે આવા લવલેટરની વહેંચણી ન કરવી એવી મારી સલાહ છે.

૪. તમારા પોતાના ઉપર લવલેટર

૫. ભગવાન કે કોઈ સર્વોચ્ચ શક્તિને લવલેટર. પ્રભુને તમારી વ્યથિત ભાવનાઓ લખી જણાવો અને તેના ટેકાની માગણી કરો.

૬. ભૂમિકા અરસપરસ કરતા લવલેટર. જો કોઈને માફ કરવાની વાત મુશ્કેલ જણાય, તો થોડો સમય માની લો કે તે વ્યક્તિ તમે સ્વયં છો અને તેના વતી તમારા પોતાના પર લવલેટર લખો. તમને આશ્ચર્ય થશે કે કેટલી ઝડપથી તમે ક્ષમાવાન બની શકશો.

૭. 'મોન્સ્ટર લવ લેટર' (એટલે કે રાક્ષસી લવલેટર). જો તમે ખૂબ જ વ્યથિત હો, તમારી ભાવનાઓ ખૂબ સાંકડા મનની અને સાચા-ખોટાનો નિર્ણય કરનારી હોય, તો તેને પત્રમાં ઠાલવી દો. આ પત્ર તમારો સાથીદાર વાંચશે તેવી અપેક્ષા ન રાખશો, સિવાય કે તમે બન્ને જણ નકારાત્મક ભાવનાઓ ઝીલી શકતા હો અને તેમ કરવા તૈયાર છો. આવા સમયે રાક્ષસી લવલેટર પણ મદદરૂપ નીવડી શકે છે.

૮. સ્થાનાંતરણ લવલેટર. જ્યારે વર્તમાન પ્રસંગો તમને વ્યથિત કરે અને તમારા બાળપણમાં અનુભવેલી પ્રેમહીન ક્ષણો અપાવે, તો એવી કલ્પના કરો કે તમે અતીતમાં પાછા ફરો છો અને તમારા માતા કે પિતાને પત્ર લખી શકો, જેમાં તમારી ભાવનાઓ વ્યક્ત થાય અને તેમનો ટેકો માગી શકો.

આપણે લવલેટર લખવાની જરૂર શું છે?

આ આખાય પુસ્તકમાં આપણે જે અન્વેષણ કર્યું તે મુજબ સ્ત્રીઓ માટે એ અત્યંત મહત્ત્વની બાબત છે કે તેમની ભાવનાઓ વહેંચાય, તેમને લાગે કે તેમની પરવા થઈ રહી છે, અને તેમને માન મળી રહ્યું છે. એટલું જ મહત્ત્વ પુરુષો માટે એ વાતનું છે કે તેમને જણાય કે તેમના પર વિશ્વાસ મુકાય છે, તેમની કદર થાય છે, અને તેમનો સ્વીકાર થાય છે. સંબંધોમાં સૌથી મોટો પ્રશ્ન ત્યારે ઊભો થાય જ્યારે સ્ત્રી પોતાની વ્યથિત લાગણીઓ વહેંચે અને પુરુષ પોતાને પ્રેમહીન અનુભવે.

પુરુષ માટે સ્ત્રીની નકારાત્મક લાગણીઓ તેની ટીકા કરતી, દોષી ઠરાવતી, માગણી કર્યા કરતી અને રોષભરી જણાતી હોય તેમ બને. આ લાગણીઓને જ્યારે પુરુષ નકારે, ત્યારે સ્ત્રી પોતાને પ્રેમવિહીન બનેલી સમજે છે. સંબંધની સફળતા માત્ર બે જ બાબતો પર નિર્ભર છે: પુરુષની પ્રેમભરી રીતે, માનપૂર્વક, સ્ત્રીની લાગણીઓને સાંભળવાની ક્ષમતા; અને સ્ત્રીની પ્રેમભરી રીતે અને માનપૂર્વક પોતાની લાગણી વહેંચવાની ક્ષમતા.

પોતાની પરિવર્તિત થતી જરૂરિયાતો અને લાગણીઓ વિશે પરસ્પર સંદેશાવ્યવહાર સાથીદારો કરે તે અતિ આવશ્યક છે. તદ્દન ઉત્તમ સંદેશાવ્યવહાર હોય તેમ માનવું એ આદર્શમાં રાચવા જેવું છે, પણ સદ્નસીબે, અત્યારની સ્થિતિ અને આદર્શ સ્થિતિના અંતર દરમિયાન પણ વિકાસની ઘણી બધી તકો પડી છે.

વ્યવહારુ અપેક્ષાઓ

સંદેશાવ્યવહાર હંમેશાં સરળ રહેશે એવી અપેક્ષા રાખવી અવાસ્તવિક

છે. કેટલીક લાગણીઓ સાંભળનારને આઘાત ન થાય એ રીતે કહેવાનું મુશ્કેલ છે. જે દંપતી દરમિયાન સુંદર અને પ્રેમભર્યો સંબંધ છે તેઓ પણ કેટલીકવાર ખૂબ મૂંઝાય છે કે સંદેશ કઈ રીતે પહોંચાડવો જેથી બેમાંથી એકેય સાથીદારની લાગણી દુભાય નહિ. જ્યારે સામી વ્યક્તિ તમને જણાવે નહિ કે તેને શું સાંભળવું છે, ત્યારે તેનો દૃષ્ટિકોણ સમજી શકવાનું કામ દુષ્કર છે. જ્યારે પોતાની લાગણી ઘવાઈ હોય ત્યારે વળી સામા પક્ષની લાગણીને ન દૂભવવાનો વિચાર કરવો પણ અઘરો છે.

ઘણાં દંપતી એમ માને છે કે તેઓ સફળતાથી કે પ્રેમથી સંદેશાવ્યવહાર કરી શકતાં નથી. તેનો અર્થ એમ ન થાય કે તેઓ પરસ્પર પ્રેમ નથી કરતાં. અલબત્ત, પ્રેમની પોતાની મહત્ત્વની ભૂમિકા તો છે જ, પરંતુ સંદેશાવ્યવહારની કુશળતા પણ વધુ મહત્ત્વનો હિસ્સો છે. પણ આ કુશળતા, સદ્ભાગ્યે, શીખી જવાય તેવી છે.

સંદેશાવ્યવહાર કેવી રીતે શીખીશું

જો આપણે એવા કુટુંબમાં ઊછર્યા હોઈએ જ્યાં પ્રામાણિક અને પ્રેમભર્યો સંદેશાવ્યવહાર થતો હોય, તો એ મુજબની કુશળતા આપણામાં આપોઆપ આવે છે. પણ, આપણી અગાઉની પેઢીમાં, કહેવાતા પ્રેમભર્યા સંદેશાવ્યવહારનો અર્થ સામાન્ય રીતે એ હતો કે નકારાત્મક ભાવનાઓની ઉપેક્ષા કરવી. ઘણી વખત એવું લાગતું કે જાણે નકારાત્મક ભાવના એક માંદગી હોય, શરમજનક માંદગી, જેને બંધ કબાટમાં પૂરી દેવાની હોય.

ઓછા 'સભ્ય' લોકોમાં પ્રેમભર્યા વ્યવહારમાં અભિનય કરવો, કે નકારાત્મક ભાવનાઓને તર્કશુદ્ધ રીતે સમજાવવામા શારીરિક સજા, ઘાંટા પાડવા, સ્પેન્કિંગ કરવું, સોટીઓ ફટકારવી અને શાબ્દિક રીતે દરેક પ્રકારનો

અત્યાચાર કરવો વગેરે સામેલ કરવામાં આવતાં, અને હેતુ એ ગણાવાતો કે જેથી બાળકો સારાસારનો વિવેક શીખે.

જો આપણાં માતાપિતાએ પ્રેમભર્યો સંવાદ કરવાનું, નકારાત્મક ભાવનાને દબાવ્યા વિના સંદેશાવ્યવહાર કર્યો હોત, તો બાળકો તરીકે આપણે પોતાની જ નકારાત્મક લાગણીઓ, પ્રતિભાવો વગેરેનું અન્વેષણ કરી શક્યાં હોત, અને તેમાં પ્રયત્નો અને ભૂલો કરીને તેને સુરક્ષિતતાથી શોધી, સમજી શક્યાં હોત. એ વિધેયાત્મક રોલ મોડેલને લીધે આપણે સફળ સંદેશાવ્યવહાર કરતાં શીખ્યાં હોત, ખાસ તો અઘરી લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ માટે. અઢાર વર્ષના પ્રયત્ન-અને-ભૂલ (ટ્રાયલ એન્ડ એરર) વડે આપણી લાગણી વ્યક્ત કરવામાં જાળવવાનું માન અને યોગ્યતા શીખ્યાં હોત. અને જો આમ હોત, તો 'લવલેટર ટેકનિક'ની આપણને કશી જરૂર ન પડત.

જો આપણું અતીત કંઈ જુદું હોત

જો આપણું અતીત કંઈ જુદું હોત તો આપણે આપણા પિતાને એક સફળ અને પ્રેમભરી રીતે આપણી માતાને તેની નાસીપાસી અને નિરાશાઓની ભાવનાને વધારીને વ્યક્ત કરતાં સાંભળ્યા હોત. તેને પોતાના પ્રેમાળ પતિ પાસેથી જોઈતી પ્રેમભરી કાળજી અને સમજ આપતા આપણે તેમને રોજ જોતા હોત.

આપણે જોઈ શક્યા હોત કે આપણી માતા, પિતા પર વિશ્વાસ રાખતી માતા, પોતાની લાગણી ખુલ્લા દિલે વહેંચે છે, અને તેમાં પિતા માટે નાપસંદગી કે દોષારોપણની છાંટ પણ નથી. બીજી વ્યક્તિ પર અવિશ્વાસ મુકવો, ભાવનાત્મક ચાલાકીથી કામ કઢાવવું, ટાળમટોળ કરવી અને નાપસંદગી, ઉપકારભાવના કે ઠંડા પ્રતિભાવ વગેરે કશાનો અનુભવ કરાવ્યા વિના જ આપણે જોયું હોત કે

વ્યક્તિ કઈ રીતે વ્યથિત થઈ શકે છતાં બીજી વ્યક્તિને પાછી ન ઠેલે.

આપણા પુખ્ત થવાનાં ૧૮ વર્ષ દરમિયાન આપણે ક્રમશ: આપણે પોતાની ભાવનાઓ પર એવો જ કાબૂ પામી શક્યા હોત જેવો ચાલવાની શક્તિ પર કે પછી ગણિતના વિષય પર પામ્યાં. આ કુશળતાઓ-ચાલવું, કૂદકા મારવા, ગાવું, વાંચવું, ચેકબુકમાં હિસાબ સરભર કરવો-શીખી શીખીને આવડે છે, એવી જ આ પણ એક શીખી લીધેલી કુશળતા હોત.

પણ આપણામાંના મોટા ભાગના લોકોને માટે એ રીતે અતીત ઘડાયું હોતું નથી. તેને બદલે આપણા પહેલાં ૧૮ વર્ષ તો આપણે સંદેશાવ્યવહારની કુશળતાની અસફળતા જ જોતા રહીએ છીએ. આપણને લાગણીઓ કઈ રીતે વહેંચવી તે શીખવ્યું ન હોવાથી જ્યારે આપણે સ્વયં નકારાત્મક લાગણી અનુભવી રહ્યા હોઈએ ત્યારે પ્રેમભરી રીતે સંદેશાવ્યવહાર કરવાનું કામ જાણે એક ખૂબ ઊંચા પર્વત પર ચડવા જેટલું કપરું લાગે છે.

આ કામ કેટલું અઘરું લાગે છે તે સમજવા નીચેના પ્રશ્નોના તમારા જવાબો પોતાના જાણો:

૧. જો અતીતમાં તમારા માતાપિતા કાં તો દલીલો કરતા કે પછી દલીલોને ટાળવાની પેરવીમાં રહેતાં હોય તો જ્યારે તમને ક્રોધ કે રોષની લાગણી થાય ત્યારે તમે કઈ રીતે પ્રેમભરી ભાવના વ્યક્ત કરશો?

૨. જો તમારા માતાપિતાએ અંકુશ રાખવા માટે નાનપણમાં તમને સજા કરી હોય કે ઘાંટા પાડ્ય હોય, તો તમે તમારાં બાળકો તમને સાંભળે તે માટે ઘાંટા પાડ્યા વિના કે સજા કર્યા વિના જ શું કરશો?

3. જ્યારે એક બાળક તરીકે તમને વારંવાર ઉપેક્ષા અને નિરાશાની ભાવના થઈ

હોય, તો તમે પુખ્ત વયે વધુ ટેકાની માગણી કઈ રીતે કરશો?

૪. તમને જો જાકારો મળવાનો ભય હોય તો તમે ખુલ્લા દિલના બની પોતાની ભાવનાઓ કઈ રીતે વહેંચશો?

૫. જો તમારી ભાવના કહેતી હોય-'હું તે ધિક્કારું છું', તો પણ તમારા સાથીદાર સાથે કઈ રીતે વાત કરશો?

૬. ભૂલો કરવા માટે તમને બાળપણમાં સજા મળતી હતી, તો હવે તમે 'સૉરી' કઈ રીતે કહેશો?

૭. જો તમને સજા અને જાકારો મળવાનો ભય હોય તો તમે તમારી ભૂલ કઈ રીતે કબૂલ કરશો?

૮. બાળક તરીકે તમે જ્યારે જ્યારે વ્યથિત થયા હો અને રડતા હો ત્યારે ત્યારે તમને નકારવામાં આવ્યા હોય, કે તમે સાચા છો કે ખોટા તેવા નિર્ણયો કરાતા હોય, તો તમે તમારી ભાવનાઓ હવે કઈ રીતે બતાવી શકશો?

૯. વધુ માગવા માટે તમે ખોટા છો એવું તમને બાળપણમાં કહેવાયું હોય, તો તમારે શું જોઈએ છે એ તમે કેવી રીતે કહી શકશો?

૧૦. જો તમારા માતાપિતા પાસે એટલો સમય, ધીરજ કે સભાનતા નહોતી કે તમને પૂછે કે તમારી શું લાગણી છે, કે તમને કઈ બાબત પરેશાન કરે છે, તો તમને આજે એ ખબર પણ કઈ રીતે પડે કે તમારી ભાવના શું છે?

૧૧. જો બાળપણમાં તમને પ્રેમ મેળવવા માટે સંપૂર્ણ (પરફેક્ટ) બનવું પડ્યું હોય, તો તમે તમારા સાથીદારની અપૂર્ણતાઓનો કઈ રીતે સ્વીકાર કરશો?

Loc 16877

૧૨. જો તમારી વાત કોઈએ સાંભળી ન હોય, તો તમે તમારા સાથીદારની પીડાકારી ભાવનોઓને કઈ રીતે સાંભળશો?

૧૩. જો તમને કદી ક્ષમા ન મળી હોય, તો તમે પોતે કોઈને ક્ષમા કઈ રીતે કરશો?

૧૪. બાળપણમાં તમને વારંવાર કહેવાય, 'રડીશ નહિ' અથવા 'તું ક્યારે હવે મોટો થઈશ?' અથવા 'નાનાં બાળકો જ રડે, મોટો પુરુષ નહીં'. તો પછી તમે કઈ રીતે સમજો કે રડવાથી તો તમારું દુઃખ અને દર્દ મટી શકે છે?

૧૫. જો બાળક તરીકે તમારી માના દુઃખ માટે તમને જવાબદાર ઠરાવવામાં આવ્યા હોય-અને તમે એ ન સમજો કે એ જવાબદારી તમારી ન હોય એટલા તમે નાના હો ત્યારથી આ બોજો તમારા પર નખાયો હોય, તો તમે તમારા સાથીદારની નિરાશાને કઈ રીતે કાને ધરી શકશો?

૧૬. જો તમારા માતા કે પિતાએ પોતાને થતી હતાશાને તમારા પર ઘાંટા પાડીને કે તમારા પર માગણીઓનો બોજો મૂકીને વ્યક્ત કરી હોય, તો તમે તમારા સાથીદારના ક્રોધને કઈ રીતે સમજી શકશો?

૧૭. જ્યારે તમે તમારી નિર્દોષ અવસ્થામાં જે પહેલાં જ નજદીકી માનવો પર વિશ્વાસ મૂક્યો હતો તેમણે તમને છેદ દીધો હોય ત્યારે તમે કઈ રીતે ખુલ્લા દિલના બનો અને તમારા સાથીદાર પર વિશ્વાસ રાખશો.

૧૮. જો તમારા જીવનના પહેલાં ૧૮ વર્ષમાં તમને નકારની અને તરછોડવાની ધમકી જ મળી હોય, તો તમે આજે તમારી લાગણીઓ પ્રેમભરી અને માનભરી રીતે આપી વ્યક્તિ સુધી કઈ રીતે પહોંચાડી શકો?

ઉપરના દરેક પ્રશ્નનો જવાબ એકસરખો છે: પ્રેમભર્યો સંદેશાવ્યવહાર કરતાં

શીખી શકાય છે, પણ તેને માટે આપણે સતત અભ્યાસ કરવો પડે. ૧૮-૧૮ વર્ષ સુધી એ કુશળતાની પરવા ન કરી, માટે અત્યારે તેને ખાસ વિકસાવવી પડે. તમારા માતાપિતા ગમે તેટલાં સંપૂર્ણ પણ કેમ ન હોય, કોઈ પણ વ્યક્તિ કદી સર્વાંગ સંપૂર્ણ હોતી નથી. જો સંદેશાવ્યવહાર કરવામાં તમને સમસ્યા જણાય છે, તો તે નથી શ્રાપ, કે નથી તમારા સાથીદારનો દોષ. એનું સરળ કારણ એ જ છે કે તેનું યોગ્ય પ્રશિક્ષણ અને તેને વ્યવહારમાં મૂકવાની સુરક્ષિતતા હજી મળી નથી.

ઉપરના પ્રશ્નો વાંચતી વખતે તમારી કોઈ ભાવના જાગી ઊઠી હોય એમ બને. આ વખતે પોતાને વધુ સ્વસ્થ બનાવવાની તક ન ગુમાવશો. અત્યારે જ ૨૦ મિનિટનો સમય કાઢો અને તમારા માતા-પિતાને એક લવલેટર લખો. માત્ર પેન અને પેપર ભેગાં કરો, અને તમારી ભાવનાઓને 'લવલેટર'ની રૂપરેખા મુજબ પત્ર લખો. હમણાં જ આ પ્રયોગ કરો અને તમે એમાંના પરિણામથી ચોક્કસ વિસ્મિત બનશો.

સત્ય સંપૂર્ણ કહેવું

લવલેટર કારગત નીવડવાનું કારણ એ છે કે તમને તે સંપૂર્ણ સત્ય કહેવામાં મદદ કરે છે. તમને અનુભવાતી લાગણીને અંશત: જોવાથી ઇચ્છિત અને સંપૂર્ણ સારવાર થઈ ન શકે. દાખલા તરીકે:

૧. ક્રોધનો અનુભવ કરવાથી તમને મદદ ન મળે, એવું પણ બને. કદાચ તેને કારણે તમને વળી વધુ ક્રોધ આવે. માત્ર તમારા ક્રોધ પર જ જો સતત વિચાર કરતા રહો, તો તમે વધુ વ્યથિત બનશો.

૨. કલાકો સુધી રડતા રહેવાથી તમે તદ્દન સૂનમૂન થઈ જશો, ખાલી થઈ જશો. તમે દુ:ખની લાગણીથી આગળ વધી નહિ શકો.

૩. આવી બાબતે ભય અનુભવવાથી વળી તમને બીજા પ્રકારે પણ ડર લાગવા માંડે.

૪. દિલગીરી અનુભવવાથી અને તેમાં જ ખૂંપી જવાથી, તમને માત્ર દોષભાવના અને શરમ જાગશે, અને કદાચ તમારા સ્વમાનને તે વ્યર્થ આઘાત કરે.

૫. આખો દિવસ પ્રેમભાવના જ અનુભવવી હોય તો તમારી બધી નકારાત્મક લાગણીઓ દબાઈ જશે, અને થોડાં વર્ષો પછી તમને સંવેદનશૂન્ય અને લાગણીહીન બની જશો.

લવલેટર કારગત નીવડે છે, કારણ કે તે તમને તમારી બધી જ ભાવનાઓ વિશેનું સત્ય સંપૂર્ણપણે વ્યક્ત કરવા પ્રેરે છે. આપણા આંતરિક દુઃખને મટાડવા, રોગમુક્ત કરવા આ ભાવનાત્મક દુઃખના ચાર મુખ્ય પાસાંમાનાં દરેકનો સ્પર્શ કરવો જ જોઈએ-અને તે છે ક્રોધ, દુઃખ, ભય અને દિલગીરી.

લવલેટર શાથી સફળ બને છે

ભાવનાત્મક પીડાના આ ચારેય પાસાંને અતિવ્યક્ત કરવાથી તે પીડા હલકી બને છે. એક કે બે નકારાત્મક ભાવના વ્યક્ત કરવાથી કામ સારી રીતે પતતું નથી. આનું કારણ એ છે કે ઘણી વખત આપણી નકારાત્મક ભાવના ખરેખરી ભાવના નથી હોતી, બલકે એક બચાવની સ્થિતિ રચે છે, જે આપણી સાચી ભાવનાઓને અજ્ઞાત રીતે બાજુએ હડસેલે છે.

ઉદાહરણ જોઈએ:

૧. જે લોકો ઝડપથી ગુસ્સે થાય છે તેઓ પોતાને થયેલા આઘાત, દુ:ખ, ડર કે દિલગીરીથી છૂપા રહેવા માટે પ્રયત્ન કરતા હોય છે. જ્યારે તેઓ પોતાની વધુ ભેદ્ય ભાવનાઓને સ્પર્શે છે ત્યારે તેમનો ગુસ્સો ઊતરી જાય છે અને તેઓ વધુ પ્રેમસભર બને છે.

૨. જે લોકો બહુ જલદી રડવા માંડે છે તેમને ગુસ્સે થવું અઘરું પડે છે. પણ જ્યારે તેમને ગુસ્સો વ્યક્ત કરવામાં મદદ મળે ત્યારે તેઓ વધુ સ્વસ્થ અને પ્રેમભર્યા બને છે.

૩. જે લોકો ડરે છે તેમણે પણ સામાન્ય રીતે તેમનો ક્રોધ જાણવો અને વ્યક્ત કરવો જરૂરી છે; પછી તેમનો ડર જતો રહે છે.

૪. જે લોકો ઘણી વખત દિલગીરી અને દોષભાવના અનુભવે છે તેમણે પોતાને થયેલા આઘાત અને ક્રોધને સ્પર્શવા જોઈએ, જેથી તેઓ જેને લાયક છે તેવો સ્વ-પ્રેમ કરી શકે, સમજી શકે.

૫. જે લોકો આમ તો ખૂબ પ્રેમાળ ભાવના રાખતા હોય, પણ વિસ્મિત થતા હોય કે શાથી તેઓ સંવેદનશૂન્ય કે હતાશ બન્યા છે, તેમણે પોતાને પૂછવું જોઈએ: "જો હું કોઈ બાબતે ક્રોધે ભરાઉં ને વ્યથિત થાઉં તો તે કઈ બાબત હોઈ શકે?' અને પછી તેના જવાબો લખી નાખવા. આને પરિણામે તેઓ પોતાની હતાશા અને સંવેદનશૂન્યતાના પડદા પાછળ રહેલી ભાવનાઓને પોતે જ સ્પર્શી શકશે. લવલેટર ટેકનિક આ રીતે પણ વાપરી શકાય છે.

નકારાત્મક ભાવનાઓ અન્ય ભાવનાઓને કઈ રીતે ઢાંકી દે છે

નીચે કેટલાંક દૃષ્ટાંત આપ્યાં છે જેમાં પુરુષ અને સ્ત્રી પોતાની સાચી પીડાને

દબાવે છે કે તેને ટાળે છે અને નકારાત્મક લાગણીઓનો તેને માટે ઉપયોગ કરે છે. એ વાત યાદ રાખો કે આ સમગ્ર પ્રક્રિયા આપોઆપ થાય છે. મોટેભાગે એ થતી રહે જ છે, તે વિશે આપણે સભાન હોતા નથી.

નીચેના પ્રશ્નો જરા ધ્યાનથી વાંચો:

- શું તમે ખરેખર ગુસ્સે હો ત્યારે સ્મિત કરી શકો?
- જ્યારે તમે ઊંડે ઊંડે ભય અનુભવતા હો ત્યારે તમે ગુસ્સે છો એવું બતાવો છો?
- તમે ખરું જોતાં આઘાત પામ્યા હો અને દુ:ખ અનુભવતા હો, ત્યારે શું તમે હસો છો ને જોક્સ લગાવો છો?
- જ્યારે તમને પોતાનો દોષ જણાય કે કોઈ બાબતે ભય જણાય, ત્યારે તમે બીજા પર દોષ નાખવા ઝપડથી તત્પર બની જાવ છો?

નીચે આપેલો ચાર્ટ બતાવે છે કે સામાન્ય રીતે સ્ત્રી અને પુરુષ પોતાની સાચી ભાવના કઈ રીતે નકારતાં હોય છે. અલબત્ત બધા પુરુષો તેના વર્ણનમાં કે સ્ત્રીઓ તેના વર્ણનમાં બંધબેસતા ન આવે. છતાં આ ચાર્ટ તમને એ સમજાવશે કે આપણે આપણી સાચી ભાવનાથી કોઈ વાર પણ કઈ રીતે તદ્દન અજાણ રહી જતાં હોઈએ છીએ.

સાચી ભાવનાને ઢાંકવાની આપણી રીતો

પુરુષ દુ:ખને કઈ રીતે ઢાંકે

(પ્રક્રિયા અજાણપણે થતી હોય)

૧. દુ:ખની ભાવનાઓ-ઉદાસીનતા, આઘાત, પીડા, દોષ અને ભયને પુરુષ મોટે ભાગે ક્રોધ વડે ઢાંકે છે.

૨. ક્રોધની પીડાકારી ભાવનાને પુરુષ ઉદાસીનતા કે નિરૂત્સાહ બનાવવાના પ્રયત્નોથી ટાળે છે.

૩. પોતાના આઘાતને ઢાંકવા જાણે માઠું લાગ્યું હોય તેમ પુરુષ વર્તે છે.

૪. ભય અને અનિશ્ચિતતાનો અનુભવ ટાળવા પુરુષ ગુસ્સો અથવા પવિત્રતાના કામનો ઉપયોગ કરે છે.

૫. ગુસ્સો અને વિષાદ ટાળવા પુરુષો શરમનો અનુભવ કરે છે.

૬. ગુસ્સો, ડર, નિરાશા, નિરૂત્સાહ અને શરમ ટાળવા પુરુષ શાંતિ અને સ્વસ્થતાનો ઉપયોગ કરે.

૭. અપૂર્ણતાની ભાવના ટાળવા પુરુષ આત્મવિશ્વાસનો ઉપયોગ કરે.

સ્ત્રી દુ:ખને કઈ રીતે ઢાંકે

(પ્રક્રિયા અજાણપણે થતી હોય)

૧. દુ:ખની ભાવનાઓ-ક્રોધ, દોષ, ડર અને હતાશાને અને સ્ત્રીઓ ચિંતા અને કાળજી વડે ટાળે છે.

૨. ગુસ્સો, ચીડાવું, નાસીપાસી જેવી ભાવના ટાળવા માટે સ્ત્રીઓ ગૂંચવણમાં મુકાય છે.

૩. ક્ષોભ, ગુસ્સો, દુ:ખ અને દિલગીરીને ટાળવા સ્ત્રી અસ્વસ્થતા દર્શાવે છે.

૪. ક્રોધ, આઘાત અથવા દુ:ખનો અનુભવ ટાળવા સ્ત્રી ડર અને અનિશ્ચિતતાનો ઉપયોગ કરે છે.

૫. ગુસ્સો અને ડર ટાળવા સ્ત્રી શોક/વિષાદનો ઉપયોગ કરે.

૬. ગુસ્સો, દુ:ખ, શોક અને પીડા ટાળવા સ્ત્રી આશાનો સહારો લે.

૭. દુ:ખ અને નિરાશા ટાળવા સ્ત્રી ખુશી અને કૃતજ્ઞતાનો સહારો લે.



૮. ડરનો અનુભવ ટાળવા પુરુષ આક્રમકતાનો ઉપયોગ કરે.	૮. આઘાત અને ગુસ્સાનો અનુભવ ટાળવા સ્ત્રી પ્રેમ અને ક્ષમાનો ઉપયોગ કરે.



નકારાત્મક ભાવનાઓની સારવાર

જો તમારી પોતાની નકારાત્મક ભાવનાઓ સાંભળવામાં ન આવે કે તેને ટેકો ન અપાય તો બીજાની નકારાત્મક ભાવનાઓ સમજવી અને સ્વીકારવી તમારે માટે અઘરું કામ બની જાય છે. આપણા બાળપણથી વણઉકલી રહેલી ભાવનાઓને જેટલી વધુ સારવાર આપીને સ્વસ્થ બનાવીશું તેટલી વધુ સરળતાથી આપણી ભાવનાઓને જવાબદારીપૂર્ણ રીતે વહેંચવા માટે અને બીજાની ભાવનાની અભિવ્યક્તિને પોતે આઘાત પામ્યા વિના, ધીરજ ખોયા વિના, નાસીપાસ થયા વિના કે માઠું લગાડ્યા વિના સાંભળી શકીશું.

તમારા પોતાના આંતરિક દર્દનો તમે જેટલો પ્રતિરોધ કરશો તેટલો પ્રતિરોધ તમે બીજાની ભાવનાને સાંભળતી વખતે પણ અનુભવશો. જ્યારે બીજું કોઈ તેની બાળક જેવી ભાવના પણ વ્યક્ત કરે ત્યારે જો તમે અધીર અને અસહિષ્ણુ બન્યા હો તો તેના પરથી જ તમે જાણી લ્યો કે તમે પોતાની સાથે કેવો વ્યવહાર કરો છો.

પુનઃશિક્ષણ મેળવવા માટે આપણે પોતાનો પુનર્જન્મ કરવાનો છે. આપણે પ્રથમ એ સ્વીકારવું જોઈએ કે આપણો પુખ્ત જીવ કહે છે કે વ્યથિત થવાને કોઈ તાર્કિક કારણ નથી છતાં આપણી અંદર એક એવી ભાવનાશીલ વ્યક્તિ પણ છે જે વ્યથિત થઈ ઊઠે છે. તો, આ ભાવનાશીલ હિસ્સાને આપણે છૂટો પાડવાનો

છે અને તેના પ્રેમભર્યા માતાપિતા બનવાનું છે. આપણે પોતાની જાતને પૂછવું રહ્યું, 'શું વાત છે? તને શાથી ગુસ્સો આવ્યો? તને કેમ દુ:ખ થયું? તને શાની બીક લાગી છે? તારે શું જોઈએ છે?'

જ્યારે આપણી પોતાની ભાવનાઓને કરુણા સાથે સાંભળીએ ત્યારે આપણી નકારાત્મક લાગણીઓ જાદુની જેમ સ્વસ્થ થઈ જાય છે, અને આપણે તત્કાલીન પરિસ્થિતિમાં વધુ પ્રેમભર્યા અને માનપૂર્વક બનીએ છીએ. આપણી અંદરની બાળક જેવી વૃત્તિઓને સમજવાથી આપણે એ દરવાજો આપોઆપ ઉઘાડી નાખીએ છીએ જેમાંથી આપણે જે કંઈ કહીએ તેમાં પ્રેમરસ ભળી જાય.

જો એક બાળક તરીકે આપણી ભાવનાઓ વારંવાર પ્રેમભરી રીતે સંભળાઈ હોત અને વાજબી ગણાઈ હોત, તો આપણે પુખ્ત બનીએ પછી આવી નકારાત્મક ભાવનાઓનો આપણે ભોગ નથી બનતાં. પરંતુ આપણામાંથી મોટા ભાગનાં લોકોને આ રીતનો ટેકો બાળક તરીકે મળ્યો નથી હોતો, એટલે આ કામ આપણે જ પોતાને માટે પોતે કરવાનું રહે છે.

તમારા અતીતની તમારા વર્તમાન પર અસર

તમને ચોક્કસ નકારાત્મક ભાવનાઓની પકડમાં આવી ગયાનો અનુભવ તો થયો જ છે. પુખ્તવયમાં આવતા તણાવો સાથે પનારો આજે પડે ત્યારે આપણા અતીતમાં બાળપણમાં વણઉકલી રહી ગયેલી કેટલોક ભાવનાઓનો પ્રભાવ કેટલીક સામાન્ય રીતે પડતો રહે છે:

૧. કોઈક બાબત હતાશ કરી રહી હોય, ત્યારે ક્રોધ અને પજવણીની ભાવનાથી ઘેરાયેલા રહીએ છીએ જોકે આપણી પુખ્તતા તો કહે જ છે કે આપણે શાંત, પ્રેમસભર અને સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ.

Loc 17230

૨. કોઈ નિરાશા સાંપડે ત્યારે આપણે દુ:ખ અને આઘાતમાં ફસાઈએ છીએ, જ્યારે આપણી પુખ્તતા આપણને કહે છે કે આવે સમયે ઉત્સાહ, ખુશી અને આશાવાદ રાખવાં જોઈએ.

૩. કશી બાબતે વ્યથિત બનીએ, તો આપણે ડર અને ચિંતાથી ઘેરાઈ જઈએ. જોકે પુખ્તતા તો કહે છે કે આપણે સુરક્ષિત, આત્મવિશ્વાસુ અને કૃતજ્ઞ બનવું જોઈએ.

૪. જ્યારે કોઈ ક્ષોભ આપનારી બાબત હોય, તો આપણે દિલગીરી અને શરમથી ઘેરાયેલા રહીએ છીએ, જ્યારે પુખ્તતા તો કહે છે કે આપણે સુરક્ષા, સંતોષ અને ખરેખર આનંદ અનુભવવાં જોઈએ.

શું વ્યસનો વડે તમારી ભાવનાને દબાવતી જોઈએ?

પુખ્ત વયની વ્યક્તિ તરીકે આપણે આ બધી નકારાત્મક લાગણીઓને નિયંત્રણમાં રાખવા તેને ટાળતાં ફરીએ છીએ. આપણાં વ્યસનો પણ આપણી લાગણીઓના અને અપરિપૂર્ણ જરૂરિયાતોના આર્તનાદોને દબાવીને શાંત રાખવામાં કામ આવે છે. વાઇનનો એક ગ્લાસ પીઓ, પછી થોડા સમય માટે દુ:ખ જતું રહે છે. પણ યાદ રાખો, તે વારે વારે પાછું તો ફરશે જ.

વક્રતા એ છે કે આપણી નકારાત્મક ભાવનાઓને ટાળવાની ક્રિયા જ તેમને આપણા જીવન પર કાબૂ સોંપે છે, પરંતુ આપણી આંતરિક ભાવનાઓને સાંભળવાનું અને તેની માવજત કરવાનું શીખીને આપણે તેની પકડ ધીરે ધીરે છોડાવી શકીએ છીએ.

વક્રતા એ છે કે આપણી

નકારાત્મક ભાવનાઓને
ટાળવાની ક્રિયા જ તેમને
આપણા જીવન પરનો કાબૂ
સોંપે છે.

જ્યારે તમે ખૂબ વ્યથિત હો ત્યારે તમે ઇચ્છતા હો તેટલી અસરકારક રીતે સંદેશાવ્યવહાર કરવો અશક્ય નથી એ નિશ્ચિત છે. આ સમયે આપણી ભૂતકાળની વણઉકેલાયેલ ભાવનાઓએ ઘેરો ઘાલ્યો હોય છે. એમ લાગે છે કે જાણે જે બાળકને કદી જીદ કરવા દેવામાં નહોતી આવી, તે હવે જીદ કરી રહ્યો છે, પણ ફરી એકવાર તેને બંધ કબાટમાં ધકેલી દેવાય છે.

બાળપણમાં વણઉકેલાયેલ રહેલી ભાવનાઓ એવી શક્તિશાળી હોય છે કે આપણી પુખ્ત સભાનતા ઉપર તે પકડ જમાવે છે અને આપણને પ્રેમભર્યો સંદેશાવ્યવહાર કરવામાં અવરોધરૂપ બને છે. આ બિનતાર્કિક જણાતી અતીતમાંથી આવતી ભાવનાઓને જ્યાં સુધી આપણે પ્રેમપૂર્વક સાંભળી શકીએ નહિ (અને એ ભાવનાઓ વળી આપણા જીવનમાં ત્યારે જ સળવળી ઊઠે છે જ્યારે આપણને આપણી સ્વસ્થ માનસિક્તાની અત્યંત આવશ્યક્તા હોય), તે આપણા પ્રેમભર્યા સંદેશાવ્યવહારને અટકાવતી રહે છે.

આપણી અઘરી જણાતી ભાવનાઓને વ્યક્ત કરવાનું રહસ્ય એ છે કે આપણે શાણપણ અને ઊંડી સમજ ધરાવીએ; આપણી નકારાત્મક લાગણીઓને લખીને વ્યક્ત કરીએ, જેથી આપણે પોતાની વિધેયાત્મક ભાવનાઓ વિશે વધુ સભાન થઈએ. આપણા સાથીદાર જેને લાયક છે તેવા

Loc 17319

પ્રેમથી આપણે તેની સાથે વાતચીત કરીશું, તેટલો વધુ સારો અને સ્વસ્થ સંબંધ બનશે. જ્યારે આપણી વ્યથિત લાગણીઓને પણ પ્રેમભરી રીતે વ્યક્ત કરતાં શીખીશું ત્યારે તમારા સાથીદારને પણ તમને ટેકો આપવાનું વધુ સરળ બનશે.

સ્વ-સહાયનું રહસ્ય

લવલેટર ટેકનિક એ સ્વ-સહાયનું સર્વોત્તમ સાધન છે, પણ જો તમે એવી ટેવ નહિ પાડો કે તરત જ લવલેટર લખવા બેસી જવું, તો સંભવ છે કે તમે એ પ્રક્રિયા ભૂલી જશો. મારું સૂચન છે કે જ્યારે તમને કશીક બાબત સતાવતી હોય, ત્યારે ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયે એક વખત સમય કાઢો, બેસો અને એક લવલેટર લખો.

લવલેટરની ટેવ તમને તમારા સાથીદાર સાથે વ્યથિત થયા હોય ત્યારે જ નહિ બલ્કે જ્યારે પણ તમે વ્યથિત થાવ- કોઈપણ સંબંધમાં ત્યારે તમને સહાયરૂપ બનશે. જ્યારે પણ રોષ ચડે, દુ:ખ અને ઉદ્વેગ અનુભવો, હતાશા કે ચીડ અનુભવો, થાકો, એક જ ઠેકાણે અટકી રહો, કે બીજું કંઈ નહિ પણ તણાવ અનુભવો ત્યારે લવલેટર લખવાથી ઘણી મદદ મળશે. જ્યારે પણ તમારે વધુ સ્વસ્થતા મેળવવી હોય, ત્યારે લવલેટર લખો. એમ પણ બને કે લવલેટર લખવા માત્રથી તમારો મૂડ તદ્દન ન સુધરી જાય, છતાં એ તો છે જ કે તમારે જે દિશામાં મન વાળવું હશે ત્યાં તે વળવા લાગશે તો ખરું જ.

મારું પહેલું પુસ્તક હતું ‘વોટ યુ કેન ફીલ, યુ કેન હીલ’ (તમે જેને અનુભવી શકો, તેની માવજત કરી શકો) તે પુસ્તકમાં પોતાની ભાવનાઓનું અન્વેષણ કરવા અને લવલેટર લખવાના વિષયો વધુ વિગતવાર ચર્ચાયા છે. તે ઉપરાંત મારી ટેઈપની શ્રેણીમાં જેનું શીર્ષક છે ‘હીલિંગ ધી હાર્ટ’ (‘દિલની સારવાર’)માં

પણ ઉદ્વિગ્નતાથી ઉગરવાની, રોષને દૂર કરવાની, ક્ષમા મેળવવાની, તમારી અંદર વસેલા બાળકને પ્રેમ કરવાની, અતીતમાં થયેલા ભાવનાત્મક આઘાતના અનુભવોની માવજત કરવાની કસરતો, વિઝયુલાઈઝેશન વગેરે જે 'લવલેટર ટેકનિક' પર આધારિત છે તે બધાંની વહેંચણી કરી છે.

તદુપરાંત, આ જ વિષય ઉપર બીજા પણ ઘણા લેખકોએ પુસ્તકો રચ્યાં છે. એ પુસ્તકોનું વાંચન મહત્ત્વનું છે, જેના વડે તમને તમારી આંતરિક ભાવનાઓનો સ્પર્શ થાય અને તમે તેની સારવાર કરી શકો. પણ એ વાત યાદ રાખો કે જો તમે તમારા એ ભાવનાશીલ પાસાંને બોલવા જ નહિ દો કે તેને સાંભળશો જ નહિ, તો તેની સારવાર થઈ નહિ શકે. પુસ્તકો એ પ્રેરણા આપી શકે કે તમારો પ્રેમ તમારા ઉપર વધી જાય. પણ તમારી ભાવનાઓને સાંભળવાથી, લખવાથી કે શાબ્દિક રીતે વ્યક્ત કરવાથી તમે એ પ્રેરણાને વાસ્તવિક સ્વરૂપ આપો છો.

પુસ્તકો તમને પ્રેરણા આપી શકે

કે તમારો પ્રેમ તમારા પર વધી

જાય. પણ તમારી ભાવનાઓને

સાંભળવાથી, લખવાથી, કે

શાબ્દિક રીતે વ્યક્ત કરવાથી તમે

એ પ્રેરણાને વાસ્તવિક સ્વરૂપ આપો છો

જેમ જેમ તમને 'લવલેટર ટેકનિક'નો મહાવરો થતો જશે તેમ તેમ તમને તમારું એ પાસું પ્રેમ અનુભવાતું જશે જેને પ્રેમની સૌથી વધુ જરૂર છે. તમારી

ભાવનાઓને સાંભળીને, લાગણીઓને તપાસીને, તમે એ પાસાંને પુખ્ત થવામાં, તેનો વિકાસ કરવામાં મદદ પહોંચાડશો.

તમારો ભાવનાશીલ હિસ્સો જ્યારે તેને જરૂરી હોય તેવો અને તેટલો પ્રેમ અને સમજ મેળવે છે, ત્યારે આપોઆપ તમારા સંદેશાવ્યવહારનું સ્તર બહેતર બનશે. પરિસ્થિતિઓ સામે વધુ પ્રેમથી પ્રતિભાવ આપવાની તમારી ક્ષમતા વધતી જશે. આપણે સૌ એ વાતે ખૂબ પ્રશિક્ષણ પામ્યા છીએ કે આપણે પોતાની ભાવનાઓ પર ઢાંકણ મૂકી દેવું અને બચાવની સ્થિતિ ધારણ કરવી, પણ પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ ન આપવો; તેમ છતાં આપણે પોતે પોતાને નવું પ્રશિક્ષણ આપી શકીએ છીએ. આ જ એક મોટી આશા છે.

આ નવા, પુન:પ્રશિક્ષણ માટે તમારી એ ભાવનાઓને સાંભળવાની રહેશે જે વણઉકેલાયેલી રહી ગઈ છે અને જેને સ્વસ્થ થવાની કદી તક મળી નથી. આ તમારું એક એવું પાસું છે જેનો સ્પર્શ તમારે કરવાનો છે, સાંભળવાનું છે, અને સમજવાનું છે અને પછી તે ખરેખર સ્વસ્થ બની જશે.

આવી વણઉકેલાયેલી ભાવનાઓ, નકારાત્મક લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓને વ્યક્ત કરવામાં 'લવલેટર ટેકનિક' એક સુરક્ષિત માર્ગ છે, જેમાં તમને જાકારો મળવાનો કે તેના પર ખરા-ખોટાનો નિર્ણય થવાનો રહેતો નથી. પોતાની લાગણીઓને સાંભળવાથી ખરી રીતે આપણે શાણપણથી એમની સાથે એવો વ્યવહાર કરીએ છીએ જેવો વ્યવહાર પ્રેમભર્યા માતાપિતા રડતા બાળકને હાથમાં ઉંચકી લઈને કરે. આપણી લાગણીઓના સંપૂર્ણ સત્યને તપાસ્યા પછી આપણે આપણી જાતને આવી ભાવના રાખવા માટે પૂરેપૂરી પરવાનગી આપી શકીએ. આપણા આ બાળક જેવા હિસ્સાને પ્રેમ અને માન આપીને આપણા અતીતમાં થયેલા અને વણઉકલેલા ઘાવોને આપણે સારવાર આપીને ધીરે ધીરે

સ્વસ્થ બનાવી શકીએ છીએ.

કેટલીક વખત કોઈ કોઈ વ્યક્તિ બહુ ઝડપથી પુખ્ત બની જાય છે. કારણ કે તેઓ પોતાની ભાવનાઓને નકારે છે, દબાવી રાખે છે. તેમની આ ઘવાયેલ ભાવનાઓનું દુ:ખ મનની અંદર ધરબાયેલી હોય છે અને રાહ જુએ છે કે પ્રેમની વર્ષાથી દબાવી દેવાના પ્રયત્નો થતા રહે, છતાં પણ આ પીડા અને દુ:ખની ભાવનાઓનો પ્રભાવ પડતો રહે છે.

હવે સ્વીકારાયું છે કે, મોટા ભાગના શારીરિક રોગો પણ સીધી રીતે જ આપણી વણઉકેલાયેલ ભાવનાત્મક પીડા સાથે જોડાયેલા હોય છે. દબાવાયેલું ભાવનાત્મક દુ:ખ સામાન્ય રીતે શારીરિક દુ:ખમાં કે માંદગીમાં પરિણમે છે અને મોટાભાગના આપણા વિનાશાત્મક જુલ્મી વલણ, હઠાગ્રહ અને વ્યસનો પણ આપણા આંતરિક ભાવનાત્મક ઘાવોની અભિવ્યક્તિ હોય છે.

પુરુષને સફળ બનાવવાનો સામાન્ય દૃઢાગ્રહ પણ તેની આંતરિક ભાવનાત્મક પીડા અને વિક્ષોભને ઓછા કરવાની આશાથી કરેલા અને પ્રેમ મેળવવાના મરણિયા પ્રયત્નો જ છે. સ્ત્રીને જે સામાન્ય દૃઢાગ્રહ હોય છે કે પોતે સંપૂર્ણ હોવું, તે ખરેખર તો તેનો મરણિયો પ્રયાસ છે કે પ્રેમને લાયક બનવું અને પોતાનું ભાવનાત્મક દુ:ખ ઓછું કરવું. જે કંઈ કામ અતિશય સ્તરે કરવામાં આવે તે પોતાના અતીતના વણઉકેલાયેલ દુ:ખને સંવેદનશૂન્ય બનાવવાનું સાધન બની રહે છે.

આપણો સમાજ આપણા દુ:ખથી મોં ફેરવી શકાય તેવાં બીજે ધ્યાને ખેંચી જનાર તત્ત્વોથી ભરપૂર છે. પરંતુ, લવલેટર ટેકનિક તમને તમારા દુ:ખની સામે જોવામાં, તેને સ્પર્શવામાં અને અનુભવવામાં જ નહિ, તેની સારવાર માટે પણ

સહાય કરે છે. તમે લવલેટર લખો તે દરેક વખતે તમારા આંતરિક વ્યક્તિત્વના ભાવનાત્મક અને ઘવાયેલ વિભાગને વધુ સ્વસ્થ બનવા માટે જરૂરી છે તેવો પ્રેમ, સમજદારી અને ધ્યાન આપો છે.

એકાંતનું સામર્થ્ય

કેટલીક વખત, તમારી ભાવનાઓને એકાંતમાં લખતી વખતે તમે તેનાં એવાં ઊંડાણોને જાણશો જે તમે બીજી વ્યક્તિની હાજરીમાં જાણી ન શક્યા હોત. તદ્દન એકાંત હોય તે એક પ્રકારની સુરક્ષિતતા આપે છે જે આ ઊંડાણ સુધી તમને પહોંચાડી શકે છે. તમે સંબંધ ધરાવતા હો અને તમને લાગે કે તમે સાથીદાર સાથે ગમે તેટલી છૂટથી વાત કરી શકો છો, છતાં હું સૂચન કરું છું કે કોઈવાર તેમ તમે એકાંતમાં જ તમારી ભાવનાઓનું અન્વેષણ કરો. ખાનગીમાં લવલેટર લખવાની વાત પણ તંદુરસ્ત પદ્ધતિ છે કારણ કે તેને કારણે બીજા કોઈ પર આધાર ન રાખતાં તમે એ સમય પોતાને માટે જ ફાળવો છો.

મારું સૂચન છે કે તમે તમારા લવલેટરની એક ડાયરી બનાવો, અથવા તે બધાને એક ફાઇલમાં સાથે રાખો. લવલેટર લખવાનું કામ વધુ સરળ કરવા માટે તમારે આ પ્રકરણમાં શરૂઆતમાં આપેલ નમૂનાની રૂપરેખાને જોવાની જરૂર પણ પડી શકે છે. આ રૂપરેખા તમને લવલેટરમાં જરૂરી જુદા જુદા વિભાગોની યાદ અપાવી શકે, અને તમને જો કંઈ સૂઝે નહિ તો વાક્યની શરૂઆત કેમ કરવી તેનું સૂચન પૂરું પાડી શકે.

તમારી પાસે જો તમારું પર્સનલ કૉમ્પ્યુટર હોય તો લવલેટરની રૂપરેખા તેમાં ટાઇપ કરી રાખો અને તેનો વારંવાર વપરાશ કરો. ફાઇલને ઓપન કરો, અને પછી તમારો પત્ર લખો. પત્ર પૂરો થયે તારીખ ઉમેરો અને 'સેવ'નું બટન દબાવી તેને

સાચવો. જો તમારે કોઈ સાથે તેને વહેંચવો હોય તો જ તેને પ્રિન્ટ કરો.

પત્રો લખવા ઉપરાંત મારી સલાહ છે કે તમારા પત્રોની એક ફાઈલ તૈયાર કરો. કોઈ કોઈ વાર જ્યારે તમે વ્યથિત ન હો ત્યારે એ પત્રો ફરીથી વાંચો કારણ કે તે સમયે તમારી લાગણીઓને તમે વધુ તટસ્થતાથી જોઈ શકશો. આ તટસ્થતાને લીધે ત્યાર પછીના પ્રસંગે તમારી વ્યથિત લાગણીઓને રજૂ કરતી વખતે વધુ માનપૂર્વક વર્તવાની તમને મદદ કરશે. તમે લવલેટર લખી લો છતાં તમે વ્યથિત જ રહો, ત્યારે પણ જો તમે લખેલો એ લવલેટર તમે ફરીથી વાંચશો તોપણ તમે વધુ સ્વસ્થતા અનુભવવા લાગશો.

લોકોને લવલેટર લખવામાં અને એકાંત કે ખાનગીમાં પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં સહાયતા થાય એ માટે મેં એક કૅમ્પ્યુટર પ્રોગ્રામ વિકસાવ્યો છે, જેનું નામ છે ‘પ્રાઈવેટ સેશન.’ આમાં વ્યક્તિગત રીતે કૅમ્પ્યૂટર ચિત્રોનો ઉપયોગ કરે છે., સાથે ગ્રાફિક્સ, પ્રશ્નો અને જુદી જુદી રૂપરેખાવાળા લવલેટરનો ઉપયોગ પણ તમારી ભાવનાઓને ફરીથી અનુભવવા માટે કરે છે. તેમાં શરૂઆતના વાક્યપ્રયોગો પણ સૂચવાયા છે. જેનાથી તમે કોઈ વિશિષ્ટ ભાવનાને સપાટી પર ખેંચી લાવો અને તેને વ્યક્ત કરો. તે ઉપરાંત તમારા પત્રોને તે ખાનગી રીતે એકઠા કરી રાખે છે, અને તેને ત્યારે દર્શાવે છે જ્યારે તેને વાંચવાથી તમારી ભાવનાને તમે વધુ સંપૂર્ણતાથી વ્યક્ત કરી શકો.

ભાવનાની અભિવ્યક્તિમાં કૉમ્પ્યૂટરની મદદ લેવાથી તમારો એ ક્ષોભ દૂર થાય છે જે તમે લવલેટર લખતી વખતે અન્ય વ્યક્તિ પાસે કદાચ લેવી પડે. આમ કરવામાં પુરુષો સામાન્ય રીતે વધુ ક્ષોભ અનુભવતા હોય છે, તેઓ જો કૉમ્પ્યૂટરની સામે બેસીને એકાંતમાં આ કામ કરી શકે તો તે માટે વધુ હેતુપૂર્ણ બને છે.

નજદીકીનું સામર્થ્ય

ખાનગી રીતે એકાંતમાં લવલેટર લખવાનું કામ પણ એક સારવાર જ છે. તેમ છતાં તે આપણને બીજું કોઈ સાંભળે અને સમજે એવી જરૂરિયાત અનુભવીએ તે પૂરી ન કરી શકે. તમે જ્યારે લવલેટર લખો ત્યારે તમે પોતાની જાતને પ્રેમ કરી રહ્યા હો છો, પણ જ્યારે તમે એ લેટર કોઈને વહેંચો ત્યારે તમે પ્રેમ મેળવી રહ્યા હો છો. આપણી જાતને પ્રેમ કરવાની ક્ષમતા વધારવા માટે પણ બીજાનો પ્રેમ મળે તે જરૂરી છે. અન્યને વહેંચવાથી એક એવી નજદીકીનું દ્વાર ખૂલે છે જેમાંથી પ્રેમ પ્રવેશે છે.

પોતાની જાતને પ્રેમ કરવાની

ક્ષમતા વધારવા માટે પણ

બીજાનો પ્રેમ મળે તે જરૂરી છે

વધુ પ્રેમ મેળવવા માટે આપણી જિંદગીમાં એવા લોકો હોવા જોઈએ જેમની સાથે આપણે ખુલ્લા દિલે અને સુરક્ષિત રીતે આપણી લાગણીઓ વહેંચી શકીએ. એ બહુ શક્તિશાળી બાબત છે કે આપણા જીવનમાં કેટલીક ચૂંટેલી વ્યક્તિઓ હોય જેની સાથે તમે બધી લાગણીઓ વહેંચી શકો અને તમને એટલો વિશ્વાસ હોય કે તેઓ તમારી વાત જાણી લીધા પછી પણ તમને પ્રેમ જ કરશે અને ટીકા, ખરા-ખોટાનો નિર્ણય કે જાકારાથી તમને આઘાત નહિ પહોંચાડે.

જ્યારે તમે કોણ છો અને કેવી લાગણીઓ અનુભવો છો તે બધું વહેંચી શકો, ત્યારે તમે પૂરેપૂરી રીતે પ્રેમ પામી શકો છો. જો તમારી પાસે આ પ્રેમ હોય તો તમારી નકારાત્મક લાગણીઓ-રોષ, ક્રોધ, ડર વગેરેને મુક્ત કરવાનું કામ ઘણું

સરળ બને છે. એનો અર્થ એ નથી કે તમારે તમારી બધી-દરેકે દરેક લાગણીને કે એકાંતમાં તમને જે જાણવા મળે તે બધું જ શેર કરવું જ જોઈએ. પણ જો તમને એવી લાગણીઓ થતી હોય જેને વહેંચતાં તમે ડરતા હો, તો વહેંચ્યા વિના પણ ધીરે ધીરે આવી લાગણીઓની માવજત કરી સ્વસ્થ બનાવવી પણ જરૂરી જ છે.

એક પ્રેમસભર મનોચિકિત્સક કે ખૂબ નજદીકી મિત્ર તમારે માટે પ્રેમના મોટા સ્રોતનું કામ કરી શકે, જો તમે તમારી આંતરિક અને ઊંડી લાગણીઓ તેમની સાથે વહેંચી શકો તો. જો તમારી પાસે કોઈ મનોચિકિત્સક ન હોય, તો કોઈ મિત્ર સાથે તમારા પત્રો વચ્ચે વચ્ચે વાંચતા રહેવાથી પણ ઘણી મદદ મળશે. ખાનગીમાં પત્ર લખવાથી તમને સારું તો લાગશે, પણ બીજી કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે વચ્ચે વચ્ચે જો તે પ્રેમપત્રો વહેંચશો, જે તમારી પરવા કરતી હોય અને તમને સમજાવતી હોય, તો તે પણ આવશ્યક છે.

જૂથનું સામર્થ્ય

જૂથના ટેકાનું સામર્થ્ય વર્ણવવા કરતાં વધારે તો અનુભવવું જોઈએ. એક પ્રેમભર્યા અને ટેકો આપતા જૂથને લીધે તમે તમારી વધુ ઊંડી લાગણીઓને વધુ સરળતાથી સ્પર્શી શકશો. તમારી લાગણીઓને જૂથ સાથે વહેંચવાનો અર્થ એ છે કે ત્યાં તમને પ્રેમ આપવા માટે વધુ લોકો ઉત્સુક છે. અને પ્રેમ વધવાનું પ્રમાણ જૂથના કદ ઉપર રહે છે. તમે જૂથમાં બોલો નહિ છતાં બીજાને બોલતાં સાંભળો, ખુલ્લા દિલે અને પ્રામાણિક્તાથી પોતાની લાગણીની વાત કહેતાં સાંભળો તો તમારી પોતાની સભાનતા અને અંતઃદૃષ્ટિ પણ વિકાસ પામે છે.

જ્યારે હું જૂથ સેમિનારો યોજું ત્યારે મારી પોતાની અંદરના ઊંડાણના એવા વિભાગનો હું અનુભવ કરું છું, જેને સાંભળવાની અને સમજવાની જરૂર

જણાય છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ઊભી થઈને પછી પોતાની લાગણીઓ વહેંચે છે, અચાનક જ મને પોતાને કંઇક યાદ આવે છે, કંઇક ભાવ જાગે છે. મારા પોતાના વિશે અને બીજાઓ વિશે હું વધુ નવી અને મૂલ્યવાન અંતઃદૃષ્ટિ મેળવું છું. પ્રત્યેક સેમિનારને અંતે હું સામાન્ય રીતે મારી જાતને વધુ હળવો અને વધુ પ્રેમાળ બનતો અનુભવું છું.

બધે ઠેકાણે લગભગ દરેક વિષય માટેના નાના જૂથો દર અઠવાડિયે ભેગા થાય છે અને આવો ટેકો આપે છે અને મેળવે છે. આપણે બાળક હોઈએ ત્યારે જો આપણને જૂથમાં કે કુટુંબમાં લાગણીની અભિવ્યક્તિ કરવાનું સુરક્ષિત ન રહ્યું હોય તો, આવો જૂથનો ટેકો વધુ સારી મદદ કરે છે. આમ તો વિધેયાત્મક જૂથ પ્રવૃત્તિ સશક્તિકરણનું એક સાધન તો છે જ, પણ એક પ્રેમભર્યા અને ટેકો કરનારા જૂથમાં બોલવાથી અને સાંભળવાથી વ્યક્તિગત માવજત પણ થતી રહે છે.

હું પોતે એક પુરુષોના નાના જૂથમાં સપોર્ટગ્રૂપમાં નિયમિત જાઉં છું, અને મારી પત્ની બૉની પણ સ્ત્રીઓના સપોર્ટગ્રૂપની નિયમિત મુલાકાત લે છે. બહારથી મળતો આ ટેકો અમારા સંબંધને પણ ખૂબ વિકસાવે છે. ટેકો મેળવવા માટે અમે હવે પરસ્પરને જ એકમાત્ર સ્રોત તરીકે નથી જોતાં. તે ઉપરાંત, બીજાઓને મળેલી સફળતા કે નિષ્ફળતા વિશે સાંભળીને અમને અમારા પ્રશ્નોનું કદ નાનું થતું જણાય છે.

સાંભળવાનો સમય ફાળવો

તમે એકાંતમાં તમારા વિચારો અને લાગણીઓ લખતા હો કે કૉમ્પ્યુટરમાં લખતા હો, કે પછી કોઈ મનોચિકિત્સક સાથે, સંબંધોમાં કે સપોર્ટગ્રુપમાં વહેંચતા

હો, તમે પોતાને માટે એક મહત્ત્વનું પગલું ભરી રહ્યા છો. તમે જ્યારે પોતાની લાગણીઓને સાંભળવાનો સમય ફાળવો છો ત્યારે હકીકતમાં તમારી અંદરના ભાવનાશીલ હિસ્સાને એમ કહો છો કે "તારું પણ મહત્ત્વ છે. તું સાંભળવાને માટે લાયક છે, અને મને એટલી તો પરવા છે કે તને સાંભળું."

તમે જ્યારે પોતાની લાગણીઓને

સાંભળવાનો સમય કાળવો છો

ત્યારે હકીકતમાં તમારી અંદરના

ભાવનાશીલ હિસ્સાને એમ કહો છો કે,

"તારું પણ મહત્ત્વ છે. તું સાંભળવાને માટે

લાયક છે, અને મને એટલી તો પરવા

છે કે તને સાંભળું.

મને આશા છે કે તમે આ 'લવલેટર ટેકનિક'નો અવશ્ય ઉપયોગ કરશો, કારણ કે મેં હજારો લોકોનાં જીવન, મારા સુદ્ધાં, તેને પરિણામે પરિવર્તન પામતાં જોયાં છે. જેટલા વધુ લવલેટર તમે લખશો તેટલું તે સરળ બનતું જશે અને વધુ કારગત નીવડશે. અલબત્ત, તેને માટે પ્રેક્ટિસ કરવી જરૂરી છે. પણ તે પ્રયત્ન પણ કરવા જેવો છે.

Loc 17802

12

ટેકો માગવા અને મેળવવા શું કરશો

જો તમારા સંબંધોમાં તમે જે ઈચ્છતા હો તેવો ટેકો ન મળતો હોય, તો એક મહત્ત્વનું કારણ એ પણ હોઈ શકે કે તમે પૂરતી માગણી મૂકતા નથી, કે એ રીતે માગો છો જે કારગત ન નીવડે. કોઈપણ સંબંધમાં સફળતા મેળવવા માટે પ્રેમ અને ટેકો માગવો બહુ આવશ્યક બને છે. જો તમારે 'મેળવવું' હોય, તો તમારે 'માગવું' જોઈએ.

પણ સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને ટેકો માગતાં મુશ્કેલીઓ નડે છે. તેમાં પણ પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને ટેકા માટે માગણી મૂકવી એ ખૂબ પરેશાનીની અને નિરાશાજનક બાબત લાગેછે. આથી આ પ્રકરણ હું સ્ત્રીઓને સંબોધીને લખી રહ્યો છું. અલબત્ત, પુરુષો પણ આ પ્રકરણ વાંચીને સ્ત્રીઓ વિશે વધુ ઊંડી સમજ કેળવી શકશે તે સ્પષ્ટ છે.

સ્ત્રી શાથી માગતી નથી

સ્ત્રીઓ એ વિચારમાં ભૂલ કરે છે કે તેમણે ટેકો માગવાની જરૂર હોતી નથી. એ ખરું છે કે તેઓ પોતે અંતઃસ્ફૂરણાથી બીજાની જરૂરિયાતો જાણી શકે છે અને પોતે જે કંઈ આપી શકે તેમ હોય તે આપી પણ દે છે, પરતું પુરુષો પણ તેવું જ કરે એવી અપેક્ષા રાખવી મોટી ભૂલ છે. જ્યારે સ્ત્રી પ્રેમમાં હોય ત્યારે, તે અંતઃસ્ફૂરણાથી પ્રેમ આપતી જ રહે છે. ખૂબ આનંદ અને ઉત્સાહથી તે એ રીતે પોતાના સાથીદારને ટેકો આપવાના જુદા જુદા માર્ગો શોધે છે. જેટલો વધારે પ્રેમ તે કરે, તેટલી વધારે હેતુપૂર્ણ બનીને તે પોતાના પ્રેમની ઑફર કરતી રહે છે. શુક્રગ્રહ પર સ્ત્રી હતી ત્યારે દરેકે દરેક જણ આપોઆપ ટેકો આપતાં હતાં, તેથી ટેકો માગવો પડતો નહોતો. હકીકતમાં, પોતાનો પ્રેમ દર્શાવવાની એક રીત હતી કે સામી વ્યક્તિને ટેકો માગવો ન પડે એવો વ્યવહાર જ રાખવો. શુક્રગ્રહ પરનો મુદ્રાલેખ હતો: 'માગવું ન પડે તે પ્રેમ.'

શુક્રના ગ્રહ પરનો મુદ્રાલેખ

હતો 'માગવું' ન પડે તે પ્રેમ'

કારણ કે સ્ત્રી આ મુદ્રાલેખના સિદ્ધાંતથી ટેવાયેલી છે, તે ધારી લે છે કે જો તેનો સાથીદાર તેને પ્રેમ કરતો હશે તો તે જરૂર તેને ટેકો ઑફર કરશે જ. તે માગવાની તેને કશી આવશ્યકતા જ નહિ રહે. વળી પ્રેમની કસોટી કરવા રૂપે પણ કોઈવાર સ્ત્રી માગતી નથી, એટલું જાણવા જ કે તેનો પુરુષ તેને પ્રેમ કરે છે કે નહિ. આ બાજુ પુરુષની અંતઃસ્ફૂરણા તેને ટેકો ઑફર કરવા માટે હેતુપૂર્ણ બનાવતી નથી; ટેકો તો કોઈ માગે ત્યારે જ તેણે આપવાનો હોય છે. આ પરિસ્થિતિ ઘણી ગૂંચવણો ઊભી કરે છે, કેમ કે જો તમે પુરુષ પાસે ટેકાની માગણી પણ જો ખોટી રીતે કરો તો તે પીઠ ફેરવી લે, અને જો તમે માગો નહિ,

તો તો તમને નહિવત્ ટેકો મળે, અથવા ન પણ મળે.

સંબંધના પ્રારંભે જો સ્ત્રી તેને જરૂરી ટેકો ન પામે, તો તે ધારી લે છે કે પુરુષ આપતો નથી કારણ કે તેની પાસે આપવાજોગ વધુ કશું નથી. તે તો ધીરજથી અને પ્રેમથી આપતી જ રહે છે, અને ધારી લે છે કે વહેલા મોડા પણ પુરુષ તેની સાથે થઈ જશે. પણ તે પોતે શુક્ર ગ્રહથી આવે છે તેથી તે અપેક્ષા તો એવી જ રાખે છે કે તેને પુરુષ માંગ્યા વિના પણ ટેકો આપશે જ. આ બાજુ પુરુષ એ વાતની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યો છે કે જો સ્ત્રીને જરૂર હશે તો તે ટેકો માગશે અને તે ચોક્કસ આપશે. જો સ્ત્રી માગતી નથી, તો પુરુષ એમ ધારી લે છે કે તે પૂરતો ટેકો આપી રહ્યો છે.

છેવટે, સ્ત્રી પુરુષ પાસે ટેકો માગે તો છે, પણ ત્યાં સુધીમાં તેણે એટલું બધું આપી દીધું હોય છે અને તેને એટલો રોષ ચડ્યો હોય છે કે તેની વિનંતી પણ તકાદા કે ઉઘરાણી (ડિમાન્ડ) જેવી જણાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને પુરુષો પર માત્ર એટલા ખાતર પણ રોષ ચડે છે કે તેમણે ટેકો માગવો પણ પડ્યો. પછી જ્યારે તે ટેકો આપવા કહે અને પુરુષ 'હા' પણ પાડે અને થોડો ટેકો આપે પણ ખરા છતાં સ્ત્રીને એ વાતનો રોષ ચાલુ રહે છે કે તેણે માગણી મૂકવી પડી. તેને થાય છે કે, 'જો મારે માગવું પડે, તો તે ટેકાની કશી ગણતરી નથી.'

માગણીઓ અને રોષનો પ્રતિભાવ પુરુષો સારી રીતે આપી શકતા નથી. પુરુષ ટેકો આપવા ઇચ્છતો હોય છતાં સ્ત્રીના રોષ અને તકાદા કરવાને કારણે તે 'ના' પાડવા માંડે તેમ બને. આમ હકદાર માગણી કરવાની બાબતે તે પીઠ ફેરવી દે છે. જ્યારે ટેકાની વિનંતી એક તકાદા તરીકે રજૂ થાય ત્યારે સ્ત્રીને મળનારા ટેકાની સંભાવના નાટકીય રીતે ઘટી જાય છે. કેટલાક કિસ્સામાં, જો પુરુષને ખ્યાલ આવે કે તે વધારે તકાદા કરી રહી છે તો સંભવ છે કે થોડો સમય તો તે ઓછો

જ ટેકો આપે.

જો સ્ત્રી ટેકાની માગણી

ન કરે તો પુરુષ ધારી લે

છે કે તે પૂરતું કરી રહ્યો છે.

આ સમગ્ર પ્રક્રિયા એ સ્ત્રીઓ માટે પુરુષો સાથે સંબંધ રાખવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ બનાવે છે. જે આ હકીકતને જાણતી ન હોય. આ પ્રશ્ન જાણે ખૂબ જ કપરાં ચઢાણનો છે એમ લાગે છે, છતાં તેનો ઉકેલ પણ છે. પુરુષો મંગળગ્રહથી આવે છે એ વાત યાદ રાખીને તમે પુરુષો પાસેથી તમને જે ઇચ્છા હોય તે માગી શકો છો-એવી પદ્ધતિઓથી જે કારગત થાય.

મારા સેમિનારોમાં મેં હજારો સ્ત્રીઓને માગણી મૂકવાની કળામાં પ્રશિક્ષણ આપ્યું છે, અને તેમને વારંવાર અને તાત્કાલિક સફળતા પણ મળી છે. આ પ્રકરણમાં આપણે એવાં ત્રણ પગલાં જોઈશું જે માગણી મૂકવામાં અને તમારી ઇચ્છા મુજબનું મેળવવાની સફળતા પ્રત્યે લઇ જશે. આ પગલાં છે:

૧. જે તમને મળતું રહેતું હોય તે માગવાની સાચી પદ્ધતિ અપનાવો;

૨. વધુ માગવાની પ્રેક્ટિસ કરતાં રહો; તે ભલે 'ના' પાડે. તેની 'ના'નો સ્વીકાર કરતાં રહો; અને

3. ભારપૂર્વક માગવાની પ્રેક્ટિસ પાડો.

પગલું-૧: જે તમને મળતું રહેતુ હોય તેને માગવાની સાચી પદ્ધતિ

Loc 17968

જે તમને સંબંધમાં મળતું રહેતું હોય તેને પણ માગવાની સાચી પદ્ધતિની પ્રેક્ટિસ કરવી તે સંબંધમાંથી વધુ કઈ રીતે મેળવવું તે શીખવવાનું પહેલું પગલું છે. તમારા સાથીદાર તમારે માટે શું શું કરે છે તે વિષે પ્રથમ તો સભાનતા કેળવો. ખાસ તો નાની નાની બાબતો માટે, જેમ કે થેલા ઊંચકવા, ચીજો સરખી કરી આપવી, સફાઈ કરવી, ફોન કરવા, વગેરે કંઈ કંઈ નાની બાબતો નોંધો.

આ પગલે તમારે માટે મહત્ત્વની વાત એ છે કે તે જે કંઈ કરતો હોય તેને જ કરવાની માગણી તમારે કરવાની છે, અને તેની અવગણના કરવાની નથી. જ્યારે તે એવાં કામો કરે ત્યારે તેની ખૂબ કદર કરો. થોડો સમય એવી અપેક્ષા રાખવાનું ટાળો કે તે તમારા માગ્યા વિના તેનો ટેકો આપશે.

પહેલા પગલામાં એ વાત મહત્ત્વની છે કે તે જે કંઈ આપવા ટેવાયેલો હોય તેનાથી વધુની માગણી ન કરવી. તે સામાન્ય રીતે કરતો હોય તેવી જ નાની-નાની ચીજો કરવાનું માગતાં રહો. તમે ડિમાન્ડ ન કરતાં હો એવા સૂરમાં તમને માગતાં સાંભળે તેવી તેને ટેવ પડવા દો.

પુરુષ જ્યારે તકાદો કરતો સૂર સાંભળે છે ત્યારે તમારી વિનંતીના શબ્દો ગમે તેટલા સારા કેમ ન હોય, તે માત્ર એટલું જ સાંભળે છે કે તે પૂરતું આપતો નથી. આ સાંભળવાથી તેને લાગે છે કે તેને પ્રેમ નથી મળતો, તેની કદર થતી નથી. પછી તેની સ્વાભાવિકવૃત્તિ પ્રમાણે ઓછું આપવા માંડે છે- જ્યાં સુધી અગાઉ આપતો હતો તેની તમો કદર ન કરો.

જ્યારે પુરુષ તકાદો

કરતો સૂર સાંભળે છે, ત્યારે તમારી

વિનંતીના શબ્દો ગમે તેટલા સારા કેમ ન હોય, તે માત્ર એટલું જ સાંભળે છે કે તે પૂરતું આપતો નથી. જ્યાં સુધી તે અગાઉ આપતો હતો તેની તમો કદર ન કરો, ત્યાં સુધી તેની સ્વાભાવિક વૃત્તિ પ્રમાણે તે ઓછું જ આપવા લાગે છે.

તમારા વડે (કે તેની માતા વડે) તેને પ્રશિક્ષણ એવું મળ્યું હોય કે તમારી વિનંતીને તે તરત જ નકારી દે. પગલું-૧માં તમે તેને પુન:પ્રશિક્ષણ આપશો જેથી તે તમારી વિનતીઓનો વિધેયાત્મક પ્રતિભાવ આપે. જ્યારે એક પુરુષને ખ્યાલ આવે છે કે તેની કદર થઈ રહી છે, તેની નોંધ લેવાતી નથી એવું નથી, ત્યારે તે તમારી વિનંતીઓનો વિધેયાત્મક પ્રતિભાવ બને ત્યારે આપવા ઉત્સુક થશે. ત્યારપછી તે આપોઆપ ટેકો ઑફર કરતો થશે. પણ આ સ્થિતિ આ તબક્કાના પ્રારંભે ઊભી થઈ જશે. તેવી અપેક્ષા ન રાખશો.

છતાં, તે જે આપી જે રહ્યો છે તેની માગણી કરવાનું પાછળ બીજું પણ એક કારણ છે. તમારે સ્વયં એ બાબતે નિશ્ચિત થવાનું છે કે તમે ખરેખર એવી રીતે જ માગણી મૂકો છો જેથી તે સાંભળી શકે છે અને તેનો પ્રતિભાવ આવી શકે. 'સાચી રીતે માગવાની પદ્ધતિ'નો હું આ અર્થ કરું છું.

પુરુષને હેતુપૂર્ણ બનાવવાની રીતો

એક મંગળવાસી પાસે સાચી રીતે માગવાની પદ્ધતિનાં પાંચ રહસ્યો છે. જો

તેનું ધ્યાન રાખવામાં આવે નહિ, તો તે સરળતાથી પીઠ ફેરવી દે છે. આ રહસ્યો છે: યોગ્ય સમય, તકાદો ન હોય તેવો સૂર, ટૂંકાણ, સીધી રજૂઆત, અને યોગ્ય શબ્દો.

આ રહસ્યોને થોડી વિગતે જાણીએ:

1. યોગ્ય સમય:

જે કંઈ એ કરવા ધારી જ રહ્યો હોય તેમ જણાય, ત્યારે તે કરવાની માગણી ન મૂકો તેવી કાળજી રાખો. દાખલા તરીકે, તે જો કચરાપેટી ખાલી કરવા જતો જ હોય, ત્યાં તમે ન કહો, 'તું કચરાની પેટી ખાલી કરીશ?' તેથી તો એને એમ થશે કે તમે સૂચના આપી રહ્યાં છો કે તેણે શું કરવું, આમ, યોગ્ય સમયનું મહત્વ છે. વળી, જે સમયે તે કોઈ એક કામમાં ખૂબ જ મગ્ન થયો હોય, ત્યારે તે તમારી વિનંતી સાંભળશે એવું ધારી ન લ્યો.

2. તકાદો ન કરતો સૂર:

એ વાત યાદ રાખો કે વિનંતી અને તકાદો કરતી માગણીમાં ઘણો તફાવત છે. જો તમારું વલણ રોષે ભરાવાનું અને તકાદો કરવાનું હશે, તો તમે ગમે તેટલા સારા શબ્દો કેમ ન વાપરો, તેને એમ જ લાગશે કે તે જે કંઈ કરી રહ્યો છે તેની તેમને કદર નથી, અને કદાચ તમને 'ના' જ પાડી દે.

3. ટૂંકાણ:

તેણે તમને શા માટે ટેકો આપવો જોઈએ તેનાં કારણોની લાંબી યાદી ન આપો. ધારી જ લો કે તે એ સમજે છે અને તેમાં સહમત છે. જેટલું લંબાણ કરશો તેટલું તે તમારી વાતનો વધુ પ્રતિકાર કરશે. તમારી વિનંતીને વાજબી

ગણાવવાનું લાંબું ભાષણ સાંભળી તેને એમ જ થશે કે તેનો ટેકો તમને મળશે એવો વિશ્વાસ તમને નથી. પોતાનો ટેકો આપવાને માટે મુક્તિને બદલે તેનો તમે દોરીસંચાર કરી રહ્યો હો તેવું તે અનુભવશે.

જ્યારે પુરુષ પાસે ટેકો

માગો ત્યારે ધારી જ લો

કે એ સમજે છે અને તેમાં

સહમત છે.

જેમ જ્યારે સ્ત્રી વ્યથિત હોય ત્યારે એ સાંભળવા ઇચ્છતી નથી કે પુરુષ લાંબા ભાષણથી સમજાવે કે તેણે શા માટે વ્યથિત ન થવું જોઈએ. એ જ રીતે પુરુષ એ ભાષણ સાંભળવા ઇચ્છતો નથી કે તેણે ટેકો શા માટે આપવો જોઇએ.

પોતાની જરૂરિયાતને વાજબી ઠરાવવાના હેતુથી સ્ત્રી ભૂલથી જ કારણોની મોટી સૂચિ તેને સંભળાવે છે. સ્ત્રી માને છે કે એ બધાં કારણોથી પુરુષ તેને જોઇતા ટેકાને ન્યાયી સમજી શકશે અને તેથી તે હેતુપૂર્ણ પણ બનશે, પણ એ ભાષણથી પુરુષ તો આ જ સાંભળે છે: 'આ કારણથી તારે આટલું કરવું જ પડે.' જેટલી લાંબી સૂચિ તેટલી વધુ પુરુષની તમારી વિનંતીને નકારવાની ઇચ્છા. જો પુરુષ પોતે પૂછે, 'શા કારણે?' તો તમે અલબત્ત, બધાં કારણો ભલે જણાવો, પણ છતાં તે વખતે પણ ટૂંકાણમાં કહેવાનું જ રાખો. જો બનશે તો તે જરૂર એ કામ કરશે એવો તેના પર વિશ્વાસ રાખવાની ટેવ તમે પણ પાડો. માટે બને તેટલાં ટૂંકાણમાં તમારી વાત રજૂ કરો.

4. સીધી રજૂઆત:

સ્ત્રીઓ ઘણીવાર એમ સમજે છે કે તેઓ ટેકો માગી રહી છે, પણ તેવું હોતું નથી. જ્યારે પણ સ્ત્રીને ટેકાની જરૂર પડે, ત્યારે સ્ત્રી તેને નડતો પ્રશ્ન રજૂ કરે પણ સીધી જ રીતે પુરુષના ટેકાની માગણી ન મૂકે એમ બને. તેની અપેક્ષા હોય કે પુરુષ ટેકો આપવાની ઑફર કરશે, તેથી તેને સીધી રીતે માગવાનું સ્ત્રી ટાળતી હોય છે.

આડકતરી રીતે સ્ત્રીની વાતમાં માગણી મુકાયેલી હોય, પણ તેની તે સીધી રજૂઆત ન કરે. આવી આડકતરી માગણીથી પુરુષને પોતાની ગણતરી થતી નથી એવું લાગે છે, કદર થતી નથી એમ અનુભવે છે. કોઈ કોઈ વખત પરોક્ષ રીતે માગણી મુકવી યોગ્ય હોય, છતાં જો તેનો ઉપયોગ વારંવાર થતો હોય તો પુરુષ ટેકો આપવાનો પ્રતિકાર કરવા લાગે છે. વળી તે જાણતો ય ન હોય કે તે શા કારણે આવો પ્રતિકાર કરી રહ્યો છે. નીચે કેટલાંક વિધાનોનાં ઉદાહરણો છે, અને જેનો પ્રતિભાવ પુરુષ કઈ રીતે આપે છે તે પણ દર્શાવાયું છે.

જ્યારે આડકતરી માગણી થાય ત્યારે પુરુષ શું સાંભળતો હોય

સ્ત્રીએ શું કહેવું જોઈએ

'તું છોકરાંઓને પાછો વળતાં લેતો આવીશ?"

"છોકરાંઓને લઇ આવવાના છે, અને મારાથી એ થઇ શકે તેમ નથી."

"જો તું છોકરાંઓને ઘેર લાવી શકતો હોય તો તારે તે કરવું જોઈએ, નહિ તો મને ટેકો નથી મળતો એવું લાગશે ને તારા પર રોષ

આવશે." (તકાદો)

"તું ગ્રોસરીની ચીજો લઇ આવીશ?"

"ગાડીમાં ગ્રોસરીની ચીજો પડી છે."

"ગ્રોસરીની ચીજો ઘરમાં લાવવી તે તારું કામ છે. હું શોપિંગ તો કરી આવી." (અપેક્ષા)

"તું કચરાટોપલી ખાલી કરી નાખીશ?"

"આ કચરાટોપલીમાં હવે કશું નખાય તેમ નથી."

"તેં કચરાટોપલી ખાલી નથી કરી. આટલી વાટ તે માટે તારે ન જોવી જોઇએ." (ટીકા)

"ઘરની પછવાડાની જગ્યા સાફ કરી આપીશ?"

"ઘરની પછવાડાની જગ્યા ઘણી અસ્તવ્યસ્ત છે"

"ફરી તેં ઘરના પછવાડાની જગ્યાની સફાઈ નથી કરી. તારે વધારે જવાબદાર બનવું જોઈએ. મારે વારે વારે તને યાદ દેવડાવવું ન જોઈએ." (જાકારો)

"તું ટપાલ લઈ આવીશ?"

"ટપાલ ઘરમાં આવી નથી."

"ટપાલ ઘરમાં લાવતાં ભૂલી ગયો. તારે એ યાદ રાખવું જોઈએ." (નાપસંદગી)

"આજે રાત્રે અમને બહાર જમવા લઇ જઇશ?"

"આજે રાત્રે ખાણું બનાવ-વાનો મને સમય નથી."

"મે કેટલું કર્યું છે? કમ સે કમ તું એટલું તો કરી શકે કે અમને આજે રાત્રે બહાર જમવા લઈ જા." (અસંતોષ)

"આ અઠવાડિયે મને બહાર ફરવા લઇ જઇશ?"

"આજે રાત્રે ખાણું બનાવ-વાનો મને સમય નથી."

"મેં કેટલું કર્યું છે? કમ સે કમ તું એટલું તો કરી શકે કે અમને આજે રાત્રે બહાર જમવા લઈ જા." (અસંતોષ)

"તું મારી સાથે વાત કરવા સમય ફાળવીશ?"

"આપણે અઠવાડિયાઓથી બહાર જમવા નથી ગયાં."

"તું મારી ઉપેક્ષા કરે છે. મારે જે જોઈએ છે તે મળતું નથી. તારે મને બહાર વધુ વખત લઇ જવી જોઇએ." (રોષ)

"આપણે વાત કરવી જરૂરી છે."

"આપણે પૂરતી વાતચીત નથી કરતાં તે તારો દોષ છે. તારે મારી સાથે વધુ વાતચીત કરવી જોઈએ." (દાષારાપણ)

5. યોગ્ય શબ્દો:

ટેકો માગતી વખતે થતી તદ્દન સામાન્ય ભૂલ છે કે યોગ્ય શબ્દો વપરાતા નથી.

'કરશે', 'કરીશ', 'કરી શકીશ', 'કરી આપશે'-આ બધા શબ્દોના સૂર તપાસો. જો તમે પૂછો કે "તું કચરાટોપલી ખાલી કરી શકે?" તો કદાચ એનો અર્થ માહિતી ભેગી કરવા પૂરતો નીકળે, પણ જો તમે પૂછો "તું કચરા ટોપલી ખાલી કરી આવીશ?" તો તેમાં વિનંતીનો અર્થ નીકળે.

સ્ત્રીઓ આવા શબ્દો વચ્ચે ખાસ ભેદભાવ કરતી નથી, અને પોતે વિનંતી જ કરી છે એમ ધારે છે. પણ પહેલાં કહ્યું તેમ, પરોક્ષ વિનંતી પણ પુરુષને પીઠ ફેરવવાની પ્રેરણા આપે છે. કોઈવાર વપરાય તો આવા શબ્દો પર ધ્યાન ન અપાય તેમ બને. પણ જો તેની ટેવ પડે તો પુરુષ ચીડાતો રહે છે.

જ્યારે હું સૂચવું કે સ્ત્રીએ ટેકાની માગણી મૂકવી તો કેટલીકવાર તેઓ ગભરાઈ ઉઠે છે, કારણ કે તેમના સાથીદાર તેમ આવું કંઈક કહી ચૂક્યા પણ હોય:

- મારી પાછળ ન પડી જા.
- આખો વખત મને આને તે કરવા ન કહે.
- મારે શું કરવું તે કહેવાનું બંધ કર.

- મને ખબર છે માંરે શું કરવાનું છે.

- તારે મને એ કહેવાની જરૂર નથી.

સ્ત્રીને આવાં વિધાનો કેવાં લાગશે તે સમજ્યા વિના પુરુષોના કહેવાનો મૂળ હેતુ એ છે કે "તું જે રીતે મને કહે છે તે રીત મને પસંદ નથી." જો સ્ત્રીને એ બાબતની સમજ ન આવે કે અમુક પ્રકારની ભાષાની પુરુષ પર શી અસર થાય છે, તો તે વળી વધારે તાડૂકશે. પછી સ્ત્રી માગણી રજૂ કરતાં ભય પામશે અને કહેશે,-'શું તું આમ કરી શકશે', કારણ કે તેને મન એ વધુ નમ્ર અને શિષ્ટ રીત બને છે. આવી ભાષા શુક્રના રાહ પર સારું કામ આપે છે, પણ મંગળ પર સહેજે કારગત નથી બનતી.

કોઇને મંગળ પર પૂછવું કે 'તું કચરાપેટલી ખાલી કરી શકીશ?' તો એ અપમાન છે. અલબત્ત તેનામાં કચરાપેટીને ખાલી કરવાનું સામર્થ્ય છે જ પ્રશ્નને એ નથી કે શું તેનામાં શક્તિ છે, પ્રશ્ન એ છે કે શું તેનામાં તે કરવાની ઈચ્છા છે? અપમાન લાગ્યા પછી તે 'ના' પાડે, કારણ કે તેને લાગે કે તમે તેને ચીડવ્યો છે.

પુરુષને ક્યારે થાય કે કોઈ માગે

જ્યારે સેમિનારોમાં યોગ્ય શબ્દો વિષે હું વાત કરું ત્યારે સ્ત્રીઓને લાગે કે તે વ્યર્થ જ છે. તેમને લાગે કે 'કરી શકીશ' અને 'કરી આપીશ' જેવા શબ્દોથી શું ફેર પડે? સ્ત્રીઓને મન કશો ફેર નથી. વળી તેઓ કદાચ 'કરી શકીશ' ને 'કરી આપીશ' કરતાં વધુ શિષ્ટ પણ સમજે. પણ પુરુષો માટે આમાં મહત્વનો ફેર છે અને તેનું મહત્વ મોટું છે, હું અહીં એવી ૧૭ નમૂનારૂપ ટીકાઓ ટાંકું છું જે મારા સેમિનારોમાં હાજર રહેતા પુરુષોએ કરી છે:

૧. જ્યારે મને પૂછવામાં આવે, "શું ઘરના પછવાડાની જગ્યા તું સાફ કરી શકે?" તો હું તેઓ ખરેખર શાબ્દિક અર્થ લઉં અને કહું, 'હા, હું કરી શકું, એ શક્ય છે'. પણ હું એમ નથી કહેતો કે 'હા, હું કરીશ'. વળી, એનાથી મને એમ પણ નથી લાગતું કે મેં જાણે તે કરી આપવાનું વચન આપ્યું હોય. પણ જો મને એમ પૂછાય, 'શું ઘરની પછવાડાની જગ્યા સાફ કરી આપીશ?', તો હું એક નિર્ણય લેવા માડું અને ટેકારૂપ બનવાની મારી તૈયારી હોય. જો હું 'હા' પાડું તો તે વાત યાદ રાખવાની સંભાવના ઘણી વધુ છે કારણ કે મેં એ માટે વચન આપ્યું છે.

૨. જ્યારે તે કહે, "મારે તારી મદદની જરૂર છે. શું તું પ્લીઝ મને મદદ કરી શકે?' ત્યારે તે જાણે ટીકા કરી રહી છે એવું મને લાગે, જાણે મેં અત્યાર સુધી તેને મદદ કરી નથી, મદદ કરવામાં નિષ્ફળ ગયો છું એવી ટીકા. મને જે એક સારા અને તેને ટેકો આપનાર માણસ થવું છે પણ તેવા થવાનું મને તેમાં આમંત્રણ મળતું જણાતું નથી. પણ જો તે કહે, 'મને તારી મદદની જરૂર છે. તું શું પ્લીઝ મને મદદ કરીશ?' તો તે એક વિનંતી જેવું જણાય અને સારા માણસમાં ખપવાની એક તક જણાય. ત્યારે મને 'હા' કહેવાની ઇચ્છા રહે.

૩. જ્યારે મારી પત્ની કહે, 'ક્રિસ્ટોફરનું બાળોતિયું તું બદલાવી શકે છે? હું મનમાં વિચારું છું, 'અલબત્ત હું તેમ કરી શકું, હું કુશળ છું, અને બાળોતિયું બદલવું તેમાં શી મીટી વાત છે!' પણ જો ત્યારે મને તે કામ ન કરવું હોય તો હું બહાનું જરૂર કાઢું. પણ જો તે એમ પૂછે, 'તું ક્રિસ્ટોફરનું બાળોતિયું બદલી આપે?' તો હું કહું, 'હા જરૂર', અને પછી તે કરું પણ ખરો. અંદરખાને મને થાય કે મારે પણ અમારાં સંતાનના ઉછેરમાં ભાગીદાર થવાનો અને મદદ કરવાનો આનંદ ઉઠાવવો છે. મારે મદદ કરવી છે.

૪. જ્યારે મને પૂછે, "પ્લીઝ મને તું આ મદદ કરને!' ત્યારે મને મદદ આપવાની તક તો મળે છે, અને મને તેને મદદ કરવાની બહુ ઇચ્છા પણ થાય છે. છતાં હું એમ સાંભળું, "પ્લીઝ તું આ મદદ કર!" ત્યારે મને લાગે કે જાણે મને ખૂણામાં ઘેરી લેવાયો છે, જાણે મારે તેમાં પસંદગી કરવાની જ નથી. જો મદદ કરવાની મારી શક્તિ હોય તો મારે મદદ કરવાની જ છે! મને તેમાં મારી કશી કદર થતી જણાતી નથી.

૫. 'આટલું કર ને!' સાંભળીને ખૂબ પ્રતિકારની ભાવના મારામાં જાગે છે. મને થાય છે કે 'હા' પાડ્યા વિના મારી પાસે કોઈ વિકલ્પ નથી. અને જો હું 'ના' પાડું તો તે મારી સાથે વ્યથિત થઇ ઉઠે. આ કંઇ વિનંતી નહિ, તકાદો જ કહેવાય.

૬. હું મારી જાતને વ્યસ્ત રાખું છું, અને કંઇ નહિ તો વ્યસ્ત હોવાનો ડોળ કરુ છું, જેથી જે મહિલા સાથે હું કામ કરુ છું તે મને 'આટલું કરી શકીશ' જેવા પ્રશ્નો ન કરે. 'આટલું કરી આપીશ?' એમ પૂછતી હોત તો મને લાગત કે 'હા' કે 'ના'ની પસંદગી મારી પાસે રહે છે, અને હું પછી મદદ કરવા ઇચ્છું પણ છું.

૭. છેલ્લાં અઠવાડિયે જ મારી પત્નીએ મને પૂછ્યું, "આજે ફૂલો રોપી શકીશ?" અને સહેજે અચકાયા વિના મેં 'હા' પાડી. પછી ઘેર પાછાં આવીને એણે પુછ્યું, "તેં ફૂલ રોપ્યાં?" મેં કહ્યું, 'ના'. તે કહે, "શું તે તું કાલે કરી શકીશ?" અને ફરી મેં અચકાયા વિના કહ્યું, 'હા'. આ આખુંય અઠવાડિયું આમ કરતાં વીત્યું છે, અને ફૂલો હજી સુધી રોપાયાં નથી. મને લાગે છે કે જો તેણે એમ કહ્યું હોત, "શું કાલે ફૂલો રોપી દઈશ?" તો મેં તેના પર વિચાર કર્યો હોત અને જો મેં 'હા' પાડી હોત તો મેં તે કામ કર્યું પણ હોત.

૮. જ્યારે હું કહું, 'હા, હું તે કરી શકું છું' ત્યારે હું તે કામ કરી આપવાનું કંઇ

માથે લેતો હોતો નથી. હું માત્ર એ કરી શકું છું એટલું જ કહું છું. જો તે મારી સાથે વ્યથિત થાય, તો મને એમ લાગે છે કે તેને તેમ કરવાનો કશો હક નથી. જો હું કહું કે 'હું કરીશ' અને ન કરું તો હું સમજી શકું કે તે મારી સાથે વ્યથિત કેમ થઇ.

૯. હું નવ બહેનો સાથે મોટો થયો છું. હવે હું પોતે પરિણીત છું અને અમારે ત્રણ દીકરીઓ છે. જ્યારે મારી પત્ની કહે, "શું કચરાપેટી બહાર લાવી શકે છે?" ત્યારે હું જવાબ જ નથી આપતો. પછી તે પૂછે, 'કેમ?' તો મને તેનો જવાબ ખબર નથી હોતી. પણ હવે મને તે સમજાય છે. મને થાય છે કે મારા પર નિયંત્રણ મૂકાય છે પણ 'તું લાવી શકીશ?' એવા પ્રશ્નનો હું પ્રતિભાવ ચોક્કસ આપી શકું.

૧૦. જ્યારે મને પૂછાય કે 'તું આ કામ કરી શકે?' ત્યારે તરત જ હું 'હા' તો પાડું, પણ પછીની ૧૦ મિનિટ દરમિયાન મને ખ્યાલ આવે કે હું તે કામ શાથી નથી કરવાનો અને પછી હું તે પ્રશ્નની ઉપેક્ષા કરું. પણ જ્યારે હું સાંભળું 'કરી આપીશ?' તો મારો એક હિસ્સો ચોક્કસ 'હા, હું તારી સેવામાં હાજર છું' જેવો પ્રતિભાવ આપવા ઉત્સુક થાય છે, અને પછીથી પણ કોઈ વાંધાવચકા મારા મનમાં ઊભા થાય તો પણ તેની વિનંતી ને હું માન આપી માગણી પૂરી કરું છું, કેમ કે મેં વચન આપ્યું હતું.

૧૧. હું ભલે 'કરી શકે?'નો પ્રતિભાવ 'હા'માં આપું, અંદરખાને મને રોષ ચડશે. મને થશે કે જો 'ના' પાડીશ તો તેને ક્રોધનો ઉભરો આવી જશે. આવે વખતે મારો દોરીસંચાર થતો હોય તેવું મને લાગે છે. જ્યારે તે પૂછે 'કરી આપીશ?' ત્યારે હું 'હા' પાડવી કે 'ના' એની પસંદગી કરવા માટે મુક્ત રહું છું. પછી એ મારી પસંદગી હશે, અને એથી હું 'હા' પાડવા ઇચ્છું છું.

૧૨. જ્યારે એક સ્ત્રી મને પૂછે, "આટલું કામ કરી આપશો?" મને

અંદરખાને એક ધરપત મળે છે કે આ કામ કરવાથી મને એક વધુ ગુણાંક મળવાનો છે. માટે મારી કદર થાય છે અને હું આપવા માટે ખુશ હોઉં છું.

૧૩. 'કરી આપશે?' જેવા શબ્દોથી મને થાય છે કે એ કામ માટે મારા પર વિશ્વાસ મૂકાયો છે. પણ 'કરી શકશે?' એવું સાંભળું ત્યારે જાણે એ પ્રશ્ન પાછળ પણ એક પ્રશ્ન ઊભો છે એવું લાગે. જો એ એમ પૂછતી હોય કે 'શું કચરાટોપલી ખાલી કરી શકશે', તો સ્પષ્ટ છે કે હું એ કામ કરી શકું એવો તો છું જ. પણ તેની પાછળ એની વિનંતી છે જેને પૂરી કરવા વિષે તેને સીધી રીતે પૂછવા જેટલો વિશ્વાસ મારા પર નથી.

૧૪. જ્યારે સ્ત્રી પૂછે 'કરી આપશો' કે 'કરશો' ત્યારે તેની ભેદ્યતાને હું જોઉં છું. હું તેના પ્રત્યે અને તેની જરૂરિયાતો પ્રત્યે ઘણો વધુ સંવેદનશીલ છું. જ્યારે તે કહે, 'કરી શકશે?' ત્યારે હું 'ના' પાડું તે વધુ શક્ય છે, કારણ કે હું જાણું છું કે તેનાથી કાંઈ મેં તેને પોતાને નકારી નથી. એ તો માત્ર એક સીધું વિધાન છે કે એ કામ હું નહિ કરી શકું. જો તેના 'કરી શકશે'ના પ્રશ્નનો જવાબ હું 'ના' આપું તો પણ તે પોતાના પર નહિ જ લે.

૧૫. 'કરી આપશો?' જેવો પ્રશ્ન મને વધુ વ્યક્તિગત જણાય છે, અને હું તે માટે આપવા ચાહું પણ છું. 'કરી શકશો?' પ્રશ્ન કામને વ્યક્તિગત નથી બનાવતો, અને જો તે કામ મને સગવડ હશે તો કરું કે પછી બીજું કંઈ ન કરવાનું હોય તો કરું.

૧૬. જ્યારે સ્ત્રી કહે, "પ્લીઝ તમે મને મદદ કરી શકો?" ત્યારે મને તેનામાંનો રોષ જણાય છે અને હું તેને પાછો ઠેલું છું, પણ જો તે કહે, "તમે પ્લીઝ મને મદદ કરશો?" તો તેમાં મને કશો રોષ જણાતો નથી, ભલે તેમાં થોડો રોષ

હોય, તો પણ હું તેને 'હા' પાડવાની જ ઇચ્છા ધરાવું છું.

૧૭. જ્યારે સ્ત્રી કહે, 'મારે માટે આટલું કરી શકો?' તો હું સહેજ પ્રમાણિક બનીને કહું, 'ના'. પણ મારો આળસુ હિસ્સો જ આ માટે ઉત્સુક છે. જ્યારે હું સાંભળું 'પ્લીઝ આટલું કરી આપશો?' ત્યારે હું સર્જનાત્મક બનું છું અને તેને મદદ માટેના માર્ગો શોધવા લાગું છું.

યોગ્ય શબ્દોની મહત્તા સમજવી હોય તો બીજો પણ એક માર્ગ બતાવું. આ રોમેન્ટિક દૃશ્ય પર દૃષ્ટિ નાખો. એક એવા દૃશ્યની કલ્પના કરો જેમાં પુરુષ સ્ત્રીને લગ્ન માટે માગણી મૂકે છે. પુરુષનું હૃદય પ્રેમથી છલોછલ છે, જેમ આકાશમાંનો ચંદ્રમા પણ પૂર્ણ કળાએ ખીલ્યો છે. તેની સામે એક ઘૂંટણ ટેકવીને પુરુષ સ્ત્રીનો હાથ ઝાલે છે. તેની આંખમાં આંખ પરોવીને ખૂબ ધીમેથી પૂછે છે, 'તું મારી સાથે લગ્ન કરી શકે?'

એ જ ક્ષણે રોમાન્સ ગાયબ! 'શકે' જેવો શબ્દ વાપરવાથી પુરુષ એક નબળો અને અયોગ્ય વ્યક્તિ પૂરવાર થાય છે. તેનામાં અસુરક્ષિતતાની ભાવના અને સ્વમાનની નીચી સપાટી દેખાય છે. જો તેણે પૂછ્યું હોત, "તું મારી સાથે લગ્ન કરીશ?' તો તેની શક્તિ તેમ જે ભેદ્યતા બન્નેની હાજરીની સાક્ષી મળી જાત. લગ્નનો પ્રસ્તાવ આ જ રીતે મૂકાય.

એ જ રીતે પુરુષની જરૂરિયાત છે કે સ્ત્રી તેની વિનંતી આ રીતે કરે, યોગ્ય શબ્દો વાપરીને અને જે અવિશ્વાસ દર્શાવે, પરોક્ષ હોય, નબળા હોય કે પછી દોરીસંચાર કરતા જણાય, તેવા શબ્દોનો વપરાશ ટાળવો.

જ્યારે સ્ત્રી પૂછે, 'કચરાટોપલી ખાલી કરી શકો?' ત્યારે પુરુષને મળતો સંદેશ કંઈક આવો છે, 'જો તું કરી શકતી હોય તો તે તારે કરવું જોઈએ. હું તારે

ખાતર કરત!' પુરુષની દૃષ્ટિએ તેની શક્તિ તો છે કે તે કચરાટોપલીને ખાલી કરી આવે, પણ તેની પાસેથી મદદ જોઈએ છે તે વાતને ઉપેક્ષિત રાખવાથી પુરુષને એમ લાગે છે સ્ત્રી તેનો દોરીસંચાર કરી રહી છે કે તેના કામને વધુ પડતું રોજિંદું ગણી તેની કદર નથી કરતી. તે કરી શકે છે છતાં તેના પર સ્ત્રીને વિશ્વાસ નથી એમ તેને લાગે છે.

એક સ્ત્રીએ એક સેમિનારમાં કહેલી વાત મને યાદ છે જેમાં તેણે શુક્રના ગ્રહમાંની ટેવનું વર્ણન કર્યું. તેણે કહ્યું, 'આ બે જુદી રીતે મદદ કે ટેકો માગવાની રીતોમાં શરૂઆતમાં તો મને કોઈ તફાવત ન જણાયો. પણ પછી મેં અદલાબદલી કરી. જ્યારે એ કહે કે 'ના, હું કરી શકીશ નહિ' અને 'ના, મારે કરવું નથી.' તે બન્ને વચ્ચે ઘણો તફાવત જણાયો. 'હું કરવાનો નથી' એ વ્યકિતગત જાકારો છે. જો એ કહે, 'ના, હું નહિ કરી શકું' તો તે મારા પર કોઈ પ્રતિબંધ નથી આપતું. તેનો અર્થ એટલો જ છે, કે તે એ કામ કરી શકે તેમ નથી.

માગવામાં સામાન્ય ભૂલો

સૌથી વધુ અઘરી બાબત એ છે કે માગવાનું કઈ રીતે કરવું અને એ યાદ રાખવું જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં યોગ્ય જ શબ્દો વાપરો. તેમાં ઘણી પ્રેક્ટિસની જરૂર પડશે.

ટેકો માગવા માટે આટલું કરો:

૧. સીધી વાત કરો.

૨. ટૂંકાણમાં કહો.

3. 'કરી આપશો?', 'કરશો' જેવા વાક્યપ્રયોગો વાપરો.

સૌથી વધુ ઉત્તમ એ રહે છે કે બહું આડકતરી વાત ન કરવી, બહુ લંબાણ ન કરવું અને 'કરી શકશો?', 'કરી શકો?' જેવા શબ્દપ્રયોગો ન વાપરવા. થોડાં ઉદાહરણો જોઇએ.

આમ કહો	આમ ન કહો
૧. 'કચરા ટોપલી ખાલી કરી આપશો?'	'આ રસોડું ખૂબ ગંદું થઈ ગયું છે; ખૂબ વાસ આવે છે. આ કચરાની ટોપલીમાં હવે વધુ કશું નંખાય તેમ જ નથી. તેને ખાલી કરવાની જરૂર છે. શું તે તું કરી શકશે?' (આ ખૂબ લંખાણ છે, યોગ્ય શબ્દ નથી વપરાતો)
૨. 'આ ટેબલ ખસેડવામાં મદદ કરશે?'	'આ ટેબલ મારાથી ખસેડાતું નથી. આજની રાતની પાર્ટી શરૂ થાય તે પહેલાં એને ફરી ગોઠવવું પડશે. શું તું મદદ કરી શકે?' (ખૂબ લંબાણ, યોગ્ય શબ્દ નહિ)
3. 'આ જરાક મારે માટે ઠેકાણે મૂકી દેશે?'	'મારાથી આ બધું ઠેકાણે નથી મૂકાતું' (આડકતરો સંદેશ)
૪. 'ગાડીમાંથી ગ્રોસરીની ચીજો લઇ આવીશ?'	'ગાડીમાં ગ્રોસરીની ચાર થેલીઓ પડી છે અને મારે રાતનું રાંધવા તેની ચીજો જોઈએ છે. તું તે થેલીઓ લાવી શકે?'



	(બહુ લંબાણ, આડકતરો સંદેશ, અયોગ્ય શબ્દ)
૫. 'ઘરે પાછા ફરતાં દૂધની બોટલ લેતો આવીશ?'	'તું સ્ટોર પાસેથી પસાર તો થઈશ જ. લોરેનને એક દૂધની બોટલની જરૂર છે. હું ફરી ઘરની બહાર જઈ શકીશ નહિ, હું એટલી તો થાકી છું. આજનો દિવસ ઘણો ખરાબ ગયો. શું તું તે લાવી શકે?" (બહુ લંબાણ, આડકતરો સંદેશ, અયોગ્ય શબ્દ)
૬. 'શાળામાંથી જુલીને ઘેર તેડતો આવીશ?'	'જુલીને ઘેર લાવવાની છે, અને મારાથી તેડવા નહિ જવાય. તારી પાસે સમય છે? તને લાગે છે કે તું તેને ઘેર તેડી લાવી શકીશ?' (વધુ પડતું લંબાણ-આડકતરો સંદેશ-અયોગ્ય શબ્દ)
૭. 'આજે ઝોઈને પ્રાણીઓના ડૉક્ટર પાસે લઈ જશે?'	'ઝોઈને તેનાં ઇંજેક્શનો લેવાનો સમય થઈ ગયો છે. તેને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું તને ગમશે?' (વધુ પડતો આડકતરો સંદેશ)
૮. 'આજે રાત્રે અમને ડિનર પર લઈ જઈશ?'	'રાત્રે રાંધવા માટે મને બહુ થાક લાગ્યો છે. આપણે ઘણાં વખતથી બહાર જમવા નથી ગયાં. તારે બહાર જમવા જવું છે? (વધુ પડતો આડકતરો સંદેશ અને લંખાણ)



૯. 'મારી ઝીપ બંધ કરી આપીશ?'	'મને તારી મદદ જોઈએ છે. મારી ઝીપ બંધ કરી શકશે?'
૧૦. 'આજે રાત્રે અમારે માટે ફાયર પ્લેસમાં અગ્નિ સળગાવી આપીશ?'	(આડકતરું - અયોગ્ય શબ્દ)
૧૧. 'આ અઠવાડિયે પિક્ચર જોવા મને લઈ જશે?'	'આજે ખરેખર ખૂબ ઠંડી છે. શું તું આજે અગ્નિ સળગાવવાનો છે? (વધુ પડતો આડકતરો સંદેશ)
૧૨. 'લોરેનને બૂટ પહેરવામાં મદદ કરીશ?'	'તારે આ અઠવાડિયે પિક્ચર જોવું છે?' (વધુ પડતું આડકતરું સૂચન) 'લોરેને હજી બૂટ નથી પહેર્યાં! આપણે મોડાં છીએ. આ બધું એકલે હાથે કેવી રીતે કરુ? તું મદદ કરી શકીશ?' (બહુ લંબાણ-આડકતરું અયોગ્ય શબ્દ)
૧૩. 'શું તું હમણાં કે પછી આજે રાત્રે ક્યારેક મારી સાથે બેસીને આપણા સમયપત્રક વિષે વાત કરીશ.'	મને ખબર જ નથી પડતી કે શું થઈ રહ્યું છે. આપણે વાતો જ નથી કરી અને તું શું કરે છે તે મારે જાણવું છે. (બહુ લંબાણ-આડકતરું)



આટલું વાંચ્યા સુધીમાં તમે નોંધ્યું જ હશે જેની તમે માગણી કરી રહ્યાં છો, તે મંગળવાસીને મન માગણી જ હોતી નથી. એ તો કંઇક બીજો જ સંદેશ સાંભળતા હોય છે. તેથી માગણી કરવામાં થોડા નાના પણ મહત્ત્વના

ફેરફાર કરવાના સભાન પ્રયત્નો કરવા પડે. માંરુ સૂચન છે કે તમે પોતાની રીતને સુધારવામાં ત્રણ મહિના પહેલાં ગાળો, અને ત્યાર પછી પગલું: ૨ પર આગળ ધપો. બીજો પણ યોગ્ય વાક્યપ્રયોગ છે-'પ્લીઝ આટલું કરશો?' અને 'તને વાંધો ન હોય તો...'

પગલું-૧માં એ બાબતે સભાન થાવ કે તમે કેટલીક વખત ટેકો માગી રહ્યાં હોતાં નથી. જ્યારે માગો, ત્યારે કઈ રીતે માગો છો તેના પ્રત્યે સજાગ બનો. આ વધેલી જાગૃતિથી તમે એ વાતે પ્રૅક્ટિસ કરો કે પહેલાં તો પુરુષ જે આપતો રહ્યો છે તેની જ માગણી કરવી. તે વખતે પણ ટૂંકાણમાં અને સીધી વાત વિષે ધ્યાન રાખો. પછી તેની ખૂબ કદર કરો, તેનો આભાર માનો.

ટેકો માગવામાં ઉઠતા સામાન્ય પ્રશ્નો

પગલું: 1 મુશ્કેલ લાગી શકે અહીં કેટલાક સામાન્ય પ્રશ્નો જણાવું છું. સ્ત્રીઓને થતા હોય, કે તેમને તેનો રોષ ચડતો હોય.

પ્રશ્ન: 1 એક સ્ત્રીને લાગે કે, 'જો તેણે મને પુછવું પડતું ન હોય, તો મારે તેને ટેકા માટે શા માટે પૂછવું પડે?'

જવાબ: યાદ છે ને! પુરુષો મંગળથી આવે છે. તેઓ તમારાથી ભિન્ન છે. તે ભિન્નતાઓ સ્વીકારીને અને તેની સાથે કામ લઈને જ તમારે જે જોઈતું હોય તે મેળવી શકશો, પણ તેને બદલે જો તમે તેને બદલવાના પ્રયત્નો કરશો, તો તે હઠાગ્રહથી તેનો પ્રતિકાર જ કરશે. આમ તો પોતાને જે જોઈએ તેની માગણી મૂકવી તે શુક્રના ગ્રહની વાસીઓ માટે સ્વાભાવિક નથી, છતાં પોતાની આગવી ઓળખ છોડ્યા વિના પણ તમે તે કરી શકો તેમ છો. જ્યારે પુરુષને લાગશે કે તેને પ્રેમ અને કદર મળી રહ્યાં છે, ત્યારે ધીરે ધીરે તે માગ્યા વિના પણ ટેકો ઑફર

કરવાની ઈચ્છા ધરાવતો બની જશે. પણ આ સ્થિતિ થોડી મોડેથી આવશે.

પ્રશ્ન: 2 સ્ત્રીને એમ લાગે, 'હું જ જ્યારે વધારે આપતી હોઉં તો મારે તેની કદર શા માટે કરવાની?'

જવાબ: જ્યારે તેમની કદર ન થાય ત્યારે મંગળવાસી આપવાનું ઓછું કરી નાખે છે. જો તમારી ઇચ્છા હોય કે તે વધુ આપે, તો તેને કદર મળવી જરૂરી છે. કદર થવાથી જ પુરુષ હેતુપૂર્ણ બનતો હોય છે. જો તમે વધુ આપતાં હો તો અલબત્ત તેની કદર કરવી અઘરી છે. પણ શિષ્ટતાપુર્વક તમે પણ આપવાનું થોડું ઓછું કરો જેથી તમે તેની કદર વધુ કરી શકો. આ પરિવર્તન લાવ્યાથી તમે તેને પ્રેમ મળે છે એવી ભાવના વધારો છો અને સાથે સાથે તમે જેને લાયક છો અને ઈચ્છો છો તે ટેકો પણ તમે મેળવી શકશો.

પ્રશ્ન: 3 સ્ત્રીને એમ લાગી શકે, 'જો મારે ટેકાની માગણી તેની પાસે કરવાની હોય, તો તે એમ પણ ધારી લે કે તે મારા પર ઉપકાર કરે છે.'

જવાબ: પુરુષને કંઈક આવું લાગે છે. પ્રેમની ભેટ જ એક મહેરબાની છે. અને જ્યારે પુરુષને લાગે કે તે તમારા પર ઉપકાર કરે છે, ત્યારે તે પોતાના હૃદયને જ તમારા પર ન્યોછાવર કરતો હોય છે. યાદ રાખો કે તે મંગળવાસી છે, અને તમે રાખો છો તેવી રીતે ગુણાંકોની ગણતરી તે નથી કરતો. જો તેને એમ લાગે કે તમે તેને એમ કહો છો કે આપવું એ તેની ફરજ છે, તો તેના હૃદયનાં બારણાં બંધ થાય છે અને આપવાનું તે ઓછું કરી દે છે.

પ્રશ્ન: 4 સ્ત્રીને લાગી શકે, 'જો તે મને પ્રેમ જ કરતો હોય તેણે મને આમ પણ ટેકો આપવાની ઑફર કરવી જ જોઈએ, મારે તેને પૂછવાની જરૂર ન રહેવી જોઈએ.'

જવાબ: યાદ રાખો કે પુરુષ મંગળ ગ્રહથી આવે છે, તેઓ જુદા છે, તેઓ પૂછવાની રાહ જુએ છે. 'એને પ્રેમ હશે તો મને તેનો ટેકો ઑફર કરશે' એવું વિચારવાને બદલે આમ વિચારો, 'જો તે શુક્રગ્રહનો વાસી હોત તો તેણે ટેકાની ઑફર કરી હોત, પણ તે તો મંગળનો વાસી છે.' આ ભિન્નતાનો સ્વીકાર કરવાથી તમને ટેકો આપવા તે વધુ ઉત્સુક બનશે અને ધીરે ધીરે પુછ્યા વિના ટેકાની ઑફર પણ કરશે.

પ્રશ્ન: 5 સ્ત્રીને થાય, 'જો હું એની પાસે માગું તો તે વિચારશે કે હું તેના જેટલું પ્રદાન કરતી નથી. મને ડર છે - તેને થશે કે હવે તેણે મને વધુ આપવા જેવું નથી!'

જવાબ: જ્યારે તે એમ સમજે કે તેણે વધુ આપવાનું નથી ત્યારે પુરુષ વધારે ઉદાર બનતો હોય છે. તે ઉપરાંત, જ્યારે પુરુષ સ્ત્રી પાસેથી (માનપુર્વક) માગણી સાંભળે છે, તે એમ પણ જાણે છે કે તે ટેકાની હકદાર છે એવું સ્ત્રી માને છે. તે એવી પૂર્વધારણા નથી કરતો કે સ્ત્રી ઓછું આપે છે. બલકે, તે એવું ધારે છે કે તે વધુ જ આપતી હોવી જોઈએ અથવા તેના જેટલું જ આપતી હોવી જોઈએ અને તેથી જ ટેકો માગવાની બાબતે તે ખુશ છે.

પ્રશ્ન: 6 સ્ત્રીને લાગે, 'હું જ્યારે ટેકો માંગુ, ત્યારે ટુંકમાં કહેતા ડરું છું. મારે એ સમજાવવું છે કે મારે તેની મદદ શાથી જોઈએ છે. મારે તકાદો કરતી હોઉં એવી નથી દેખાવું.'

જવાબ: જ્યારે પોતાની સાથીદાર પાસેથી પુરુષ એક માગણી સાંભળે છે, તેને વિશ્વાસ છે કે એમ કરવા માટે પૂરતાં કારણો પણ તેની પાસે છે. પણ જો તે વધુ પડતાં કારણો ગણાવીને કહે કે શાથી તેણે તેની માગણી પૂરી કરવી, તો તેને

લાગે છે કે તે 'ના' નહિ કહી શકે અને જો તેની પાસે 'ના' કહેવાનો વિકલ્પ પણ ન હોય તો તેને લાગે છે કે જાણે તેનો દોરીસંચાર થઈ રહ્યો છે કે તેને રોજિંદા કામમાંનો એક ગણાયો છે. તેને બદલે ભલે એ તમને એક 'ભેટ' આપતો અને તેના ટેકાને તમે રોજિંદા કામ જેવો પણ નહિ જ ગણો.

જો તેને વધુ સમજવાની જરૂર હશે, તો એ જ પૂછશે, 'કેમ?' તે વખતે તમે કારણો ગણાવો તો બરાબર. તેમ છતાં તે પૂછે ત્યારે પણ તેનો જવાબ પણ વધુ લંબાણમાં ન જતો રહે તેની કાળજી લ્યો. એક કે પછી બે કારણો જ કહો. જો તેને વધુ માહિતીની જરૂર હશે તો તમને તે વિષે જણાવશે.

પગલું: 2 વધુ માગવાની પ્રેક્ટિસ કરો

(એ 'ના' પાડશે તેમ જાણવા છતાં)

તમે પુરુષ પાસેથી વધુ માગવાનું શરૂ કરો, તે પહેલાં એ વાત નિશ્ચિત કરી લ્યો કે તેને જે કંઈ હમણાં કરે છે તે માટે પૂરતી કદર મળી રહી છે. એને તમે વધુ ટેકો માગવાની રજૂઆત કરો છતાં એ કરી રહ્યો છે તેનાં કરતાં વધુ કરશે એવી અપેક્ષા નહિ રાખો, તો પુરુષને તેની કદર થતી તો જણાશે જ, પણ સાથે સાથે તેનો સ્વીકાર થતો પણ જણાશે.

વધુ ઈચ્છા કે અપેક્ષા રાખ્યા વિના પણ તમે વધુ ટેકો માગો છો એ વાતથી પુરુષ ટેવાવા લાગે ત્યારે માત્ર હાજરી તેને પ્રેમનો અનુભવ કરાવે છે. તેને જણાય છે કે તમારો પ્રેમ મેળવવા તેણે બદલાઈ જવાની જરૂર નથી અને પછી આ તબક્કે તે બદલવા પણ તૈયાર થાય છે અને તેમને ટેકો પુરો પાડવા પોતાની બધી શક્તિ કામે લગાડવા ઈચ્છે છે. આ વખતે એવો સંદેશા પહોંચાડ્યા વિના જ કે તેનો ટેકો પૂરતો નથી, તમે વધુ ટેકો માગી શકો.

બીજું પગલું છે કે પુરુષને એ ખ્યાલ આવવા દેવો કે તે 'ના' પાડે છતાં તમારો પ્રેમ તેને મળતો રહેશે. જ્યારે તેને લાગશે કે તમે જ્યારે વધુ માગો ત્યારે તે 'ના' કહી શકે છે, તેને એ વાતની પણ મુક્તિ મળે છે કે તેણે 'હા' કહેવી અથવા 'ના'. જો તેને 'ના' કહેવાની છૂટ હોય તો પુરુષ 'હા' કહેવા પણ વધુ તૈયાર રહે છે, એ વાત યાદ રાખો.

પુરુષોને 'ના' કહેવાની છૂટ

હોય તો તેઓ 'હા' કહેવા

માટે વધુ તૈયાર હોય છે.

એ મહત્વનું છે કે સ્ત્રીઓ શીખે કે તેમણે ટેકો કઈ રીતે માગવો, અને જો જવાબ 'ના'માં આવે તો તે કઈ રીતે સ્વીકારવો. મોટેભાગે તો સ્ત્રીને અંત:સ્ફૂરણાથી પૂછતાં પહેલાં જ જાણ થઈ જતી હોય છે કે તેના સાથીદારનો પ્રતિભાવ કેવો આવશે. જો તેમને લાગે કે પુરુષ પોતાની માગણીનો પ્રતિકાર કરવાનો છે, તો તે કદાચ પૂછવાની જ ચિંતા નહિ કરે. તેને બદલે તેઓ પોતાને નકાર મળ્યો છે તેવું માની જ લેશે. પુરુષને અલબત્ત આ બધું શું ચાલી રહ્યું છે તે કશી જ ખબર નથી હોતી કારણ કે એ બધું સ્ત્રીના મનમાં જ થયું છે.

પગલું: 2 એ છે કે તમે માની લો છો કે પુરુષનો જવાબ 'ના' આવશે અને તેથી પ્રશ્ન નથી કરતાં, તે પ્રશ્નો હવે ઉઠાવો, ટેકાની માગણી કરો, ભલે તમને તે પ્રતિકાર જ કરશે તેવું જણાય છે, એ 'ના' જ પાડશે તેવું તમે જાણો છો છતાં.

દાખલા તરીકે, સમાચાર જોવામાં તલ્લીન તેના પતિને પત્ની પૂછે, 'જરા દુકાને જઈને રાતના ભોજન માટે માછલી લઇ આવીશ?' આ પ્રશ્ન જ્યારે તે કરે

છે, ત્યારે પત્ની એ વાતે તૈયાર છે કે પતિ 'ના' જ પાડશે. શક્ય છે કે પતિને આશ્ચર્ય થાય કારણ કે આની પહેલાં કદી પત્નીએ તેને આવી વિનંતીથી ખલેલ પહોંચાડી નથી. તે કદાચ જવાબ આવો આપે, 'હું સમાચાર સાંભળું છું. તું શું એ કામ નહિ કરી શકે?'

સ્ત્રીને થાય કે કહું, 'હાસ્તો, હું કરી જ શકું. પણ અહીં બધું કામ હું જ તો કરતી હોઉં છું, મને તારા નોકરની જેમ નથી રહેવું. મારે મદદ જોઈએ છે!'

પણ જો તમે તેની 'ના' જ આવશે એવું જાણી જ ગયાં હતાં તો તે 'ના' સાંભળવા પણ તૈયાર થાવ, અને પછી તેનો તૈયાર જવાબ પણ રાખો, 'ઓ.કે.' જો તમે મંગળવાસીની જેમ જવાબ આપો, 'નો પ્રોબ્લેમ-કંઈ વાંધો નહિ,' તો તો જાણે તે ખુશ જ થઈ ઉઠશે. પણ ખેર, 'ઓ.કે.' જેવો જવાબ પણ ચાલી જશે.

મહત્ત્વનો મુદ્દો એ છે કે તમારે પૂછવું છે, અને કહેવું છે કે જો તે 'ના' પાડે તો કશો વાંધો નથી. યાદ રાખો, આમ કરવાથી તમે તેને 'ના' પાડવા માટે વાતાવરણ ઊભું કરો છો. પણ જો તે 'ના' પાડે એમાં વાંધો ન હોય-ખરેખર તો તેવી જ સ્થિતિમાં આ પ્રશ્ન કરજો. તમે એવી સ્થિતિ શોધજો જેમાં તમને જો તેનો ટેકો મળે તો તમે ખરેખર કદર કરી શકો, છતાં તેને માટે જૂજ વખત માગણી કરતાં હો. તે 'ના' કહે ત્યારે તમે અસ્વસ્થ નહીં જ બનો તેની ખાત્રી કરી લ્યો.

મારા કહેવાનો મતલબ આ છે

ક્યારે પુછવું	શું કહેવું
૧. પુરુષ કશું કામ કરી રહ્યો છે અને ત્યારે તમે તેને ન મોકલો, અને પોતે જ એ કામ કરી શકો તેમ	૧. "બાળકોને ઘેર લાવવાનાં છે. સામાન્ય રીતે તું જઈને તેને ઘેર તેડી લાવીશ?" જો તે

હોય.

૨. સામાન્ય રીતે તે ઘેર આવે અને તમે રાત્રે ભોજન રાંધો તેવી અપેક્ષા છો. તમારી ઈચ્છા છે કે તે પણ રાંધે, પણ તમે તેને પૂછતાં નથી. તમને લાગે છે કે રાંધવાનો તે પ્રતિકાર કરશે.

૩. રાત્રે જમ્યા પછી સામાન્ય રીતે પુરુષ ટી.વી. જુએ છે. જ્યારે તમે વાસણ સાફ કરો છો. એ પણ વાસણ સાફ કરો તેવું તમે ઇચ્છો છો, પણ કદી તેને પૂછતાં નથી. તમને લાગે છે કે એ કામ માટે તેને તો તિરસ્કાર છે તેના જેટલું તો તમાંરુ અણગમતું કામ તે નથી છતાં આગળ વધો અને પૂછો.

૪. પુરુષને પિક્ચર જોવા જેવું છે અને તમારે ડાન્સિંગ માટે જવું છે. સામાન્ય રીતે પિક્ચર જોવાની તેની ઇચ્છા તમે સમજીજાવ છો એટલે ડાન્સિંગમાં જવા અંગે વાત પણ કાઢતાં નથી.

૫. તમે બન્ને થાક્યાં છો અને સુવા જ જતાં હો છો. બીજે દિવસે સવારે કચરો ઉપાડવા આવવાના છે. તમે જાણી લ્યો છો કે પુરુષ ખૂબ થાક્યો છે, એટલે તેને કચરાટોપલી બહાર મૂકવા જેવા કહેતા નથી.

૬. પુરુષ ખૂબ વ્યસ્ત છે અને કોઈક પ્રોજેકટમાં ખૂબ ખૂંપેલો છે. તમે તેનું ધ્યાન બીજે દોરવા ઇચ્છતાં નથી, કારણ કે તમે જાણો છો કે તે કેટલો એકાગ્ર થયો છે. છતાં તમારી ઇચ્છા છે કે તે તમારી સાથે વાત કરે. તમે સામાન્ય રીતે તેના એ વિષેનો પ્રતિકાર સમજો છો તેથી થોડો પણ સમય માગતાં નથી.

૭. પુરુષ ઘણો વ્યસ્ત અને કામમાં પરોવાયેલો છે. પણ તમારી ગાડી ઘેર મંગાવવી પડે તેમ છે, જે

'ના' પાડે, તો શિષ્ટતાથી માત્ર કહો, ઓ.કે.'

૨. તમે કહેશો, 'બટાટા કાપવામાં મને મદદ કરશે?' અથવા 'શું આજે રાત્રે ભોજન બનાવીશ?' જો તે 'ના' પાડે, તો શિષ્ટતા અને સરળતાથી જવાબ આપો. 'ઓ.કે.' તે પ્રતિકાર કરશે.

૩. તમે કહેશો, 'આજે મને વાસણ સાફ કરવામાં મદદ કરશે? કે 'વાસણ ટેબલ પરથી લાવી આપશો?' કે કોઈવાર તેને સારા મિજાજમાં જોઈને કહેશો, 'આજે વાસણ સાફ કરી આપશે?' જો તે 'ના' પાડે, તો શિષ્ટતા અને સરળતાથી કહેજો, 'ઓ.કે.'

૪. તમે કહેશો, 'આજે રાત્રે ડાન્સિંગ માટે માટે મને લઈ ચાલશે? તારી સાથે ડાન્સ કરવો મને ખૂબ ગમશે.' જો તે 'ના' પાડે તો શિષ્ટતા અને સરળતાથી કહો, 'ઓ.કે.'

૫. તમે કહેશો, 'શું કચરાટોપલી બહાર મૂકશે? જો તે 'ના' પાડે તો શિષ્ટતાથી અને સરળતાથી કહો. 'ઓ.કે.'

૬. તમે પૂછશો, "શું મારી સાથે થોડો સમય વીતાવશે?' જો તે 'ના' પાડે તા શિષ્ટતાથી અને સરળતાથી કહો 'ઓ.કે.'

૭. તમે કહેશો, 'મારી ગાડી લઈ આવવાની છે તા ત્યાં સુધી મને મૂકી જશો? તે હવે

દુકાનમાં છે. તેણે સમયપત્રકને બદલવું ઘણું મુશ્કેલ છું તે તમે સામાન્ય રીતે સમજી લો છો, તેથી તમે તેને ગાડીમાં ત્યાં ઉતારી જવા કહેતા નથી.

રીપેર થઈ ગઈ છે.' જો તે 'ના' પાડે તો શિષ્ટતાથી અને સરળતાથી કહો, 'ઓ.કે.'



ઉપરના દરેક ઉદાહરણમાં પુરુષની 'ના' ના જવાબ માટે તૈયાર રહો, અને છતાં એ નકારનો સ્વીકાર અને વિશ્વાસ કરવાની પણ પ્રેક્ટિસ કરો. 'ના' સ્વીકારી લ્યો, અને છતાં વિશ્વાસ રાખો કે જો તે આપી શકતો હોત તો ટેકો જરૂર આપત. ટેકો માગો ત્યારે તે 'ના' પાડે તે દરેક વખતે તેને ખોટો ઠરાવો નહિ તો તે તમને ૫-૧૦ સુધીના ગુણાંક આપે છે. બીજી વખત તમે તેને પૂછશો ત્યારે તે તમારી માગણીને વધુ પ્રતિભાવ આપવા તૈયાર રહેશે. એક રીતે તો તમે તેને જ્યારે પ્રેમથી ટેકો આપવાની માગણી કરો છો, ત્યારે તેની આપવાની શક્તિને જ વધારતાં રહો છો.

બહુ વર્ષો પહેલાં આ વાત હું મારે ત્યાં નોકરી કરતી એક મહિલા પાસેથી આ વાત શીખ્યો. અમે એક નોન-પ્રોફિટ પ્રોજેક્ટ પર કામ કરતાં હતાં, અને અમારે સ્વયંસેવકોની જરૂર હતી. મારા એક મિત્ર ટોમને તે ફોન કરવા જતી હતી. મેં તેને કહ્યું કે તું ફોન ન કરતી, આ વખતે ટોમ મદદ નહિ કરી શકે. છતાં તે કહે કે તે ફોન કરી જોશે. મેં એને તે માટેનું કારણ પૂછ્યું. તે કહે, 'જ્યારે હું તેને ટેકા માટે માગણી કરીશ અને એ જ્યારે ના પાડશે ત્યારે હું ખૂબ જ શિષ્ટતાથી અને સમજદારી દાખવીશ. પછી બીજી કોઈ વાર ભવિષ્યના કોઈ પ્રોજેક્ટ માટે હું એને ફોન કરીશ, તે 'હા' પાડવા માટે વધુ તૈયાર હશે. તે મારા માટેની વિધેયાત્મક સ્મૃતિ રાખશે. તે વાત તદ્દ્ન સાચી હતી.

જ્યારે તમે પુરુષ પાસે ટેકાની માગણી કરો અને 'ના' પાડવા માટે તેને

જાકારો ન આપો, તો તે વાત એને ચીક્કસ યાદ રહેશે અને બીજી વખત તે તમને આપવા પણ વધુ તૈયાર રહેશે. પણ, બીજી બાજુ જો તમે ચૂપ રહીને શાંતિથી તમારી જરૂરિયાતને કહેશો નહિ, તેને પૂછશો નહિ, તો તે કદી જાણી શકશે નહિ કે કેટલીવાર તમને તેની જરૂર પડી હતી. જો તમે પૂછો જ નહિ તો તે કઈ રીતે જાણે?

પુરુષને તમે ટેકાની માગણી કરો અને

તેને 'ના' પાડવા માટે જાકારો ન આપો,

તો તે એ વાત યાદ રાખશે, અને બીજીવાર

તે વધુ આપવા માટે તૈયાર રહેશે.

તમે નરમાશથી વધુ માગવાનું ચાલુ રાખો, તો કોઈ કોઈવાર તમારો સાથીદાર પોતાની સગવડના વર્તુળથી બહાર આવીને 'હા' પાડશે. આ તબક્કે વધુ માગવું સુરક્ષિત છે. આ એક માર્ગ છે જેના વડે તંદુરસ્ત સંબંધો બંધાય છે.

તંદુરસ્ત સંબંધો

એ સંબંધો તંદુરસ્ત છે જ્યારે બન્ને સાથીદારોને પોતાની ઇચ્છા મુજબ કે જરૂરિયાત મુજબનું માગવાની છૂટ છે, અને બન્નેને 'ના' પાડવાની પણ છૂટ છે, જો તેમને 'ના' પાડવી પસંદ હોય તો.

દાખલા તરીકે, એક દિવસ મારા કુટુંબના મિત્રને ત્યાં તેમના રસોડામાં હું હતો ત્યારે અમારી દીકરી પાંચ વર્ષની લોરેને મને કહ્યું કે, મારે તેને તેડી લેવી અને રમાડવી. મેં જવાબ આપ્યો, 'ના, આજે નહિ. મને થાક લાગ્યો છે'

જીદ કરતાં અને રમતાં તે કહેવા લાગી, 'ડેડી, પ્લીઝ! પ્લીઝ, ડેડી એક જ

વાર ઉછાળો, બસ!'

મારો મિત્ર કહે, 'જો લોરેન, તારા બાપને થાક લાગ્યો છે. તેણે આજે બહુ કામ કર્યું છે. તારે હવે માગવું ન જોઈએ!

લોરેને તરત વળતો જવાબ આપ્યો, 'હું તો પૂછું જ છું ને!'

"પણ તારો બાપ તને પ્રેમ કરે છે, 'મારો મિત્ર કહે,' તે તેને ના કઈ રીતે પાડે?"

(સત્ય એ છે કે પુરુષ 'ના' ન પાડી શકે તો તે તેના પ્રશ્ન છે, સ્ત્રીનો નહિ)

તરત જ મારી પત્ની અને ત્રણે દીકરીઓ બાલી ઉઠ્યાં, 'અલબત્ત, ના પાડી શકે!'

મારા કુટુંબ માટે મને ગૌરવ થયું. એને માટે અમે ખૂબ મહેનત કરી હતી, પણ ધીરે ધીરે અમે શીખી શક્યાં કે ટેકો માગી પણ શકાય અને 'ના' નો પણ સ્વીકાર કરી શકાય.

પગલું: 3 કૃતનિશ્ચયી અને દૃઢ માગણી કરવાની પ્રેક્ટિસ કરો

જ્યારે તમે પગલું-૨ બરોબર પ્રેક્ટિસ કરી લીધું હોય અને 'ના' નો સ્વીકાર શિષ્ટતાથી કરવાનું શીખ્યાં હો, ત્યારે તમે પગલું-૩ ભરવા તૈયાર છો એમ સમજવું. આ પગલામાં તમારે તમારી તમામ શક્તિને કામે લગાડી તમને જે જોઈએ તે મેળવવાનું છે. તમે તેના ટેકાની માગણીને પાછી ઠેલો, તો તમે જેમ પગલું-2માં 'ઓ.કે.' કહેતાં હતાં તેમ ન કહો. તેને બદલે તે 'હા' કહે ત્યાં સુધી રાહ જોવાનું ચાલુ રાખો. ભલે તેની બહાનાબાજીને 'ઓ.કે.' પણ ગણતાં રહો.

ધારો કે તે સૂવા માટે જઇ રહ્યો છે, અને તમે પૂછો છો, 'જરા સ્ટોરમાં જઇને દૂધ લાવી આપીશ?' જવાબમાં તે કહે, 'ઓહ, હું કેટલો બધો થાક્યો છું. મારે સૂવા જવું છે.'

તરત જ 'ઓ.કે.' કહીને તેને મુક્તિ આપવાને બદલે, તમે ચૂપ રહો, ત્યાં ઊભા રહો, તમારી માગણી નકારી રહ્યો છે તેનો સ્વીકાર કરતાં રહો. તેના પ્રતિકારનો પ્રતિકાર ન કરવાથી એ શક્યતા વધી જાય છે કે તે કહેશે 'હા'.

કૃતનિશ્ચયી માગણી કરવાની કળા એ છે કે તમે માગણી કરી લીધા બાદ મૌન રહો. તમે માગણી કરો પછી તે ઉહંકારા કરશે, મોં બગાડશે, ભવાં ખેંચશે, બડબડશે કે કંઈ પણ કરશે, જેટલો તે વધુ કેન્દ્રિત તે વખતે હશે તેટલો તે વધુ બડબડશે. પણ એ બડબડાટને તેની મદદ કરવાની તૈયારી સાથે કશી લેવા દેવા નથી, તે તો એક લક્ષણ છે જે દર્શાવે છે કે માગણી કરવા અગાઉ તે કેટલો કેન્દ્રિત હતો.

પણ મોટે ભાગે સ્ત્રી પુરુષના બડબડાટનું અર્થઘટન ખોટું કરે છે. તે ભૂલભરેલી રીતે ધારી લે છે કે પુરુષ તેની વિનંતી પૂરી કરવાની અનિચ્છા રાખે છે. પણ હકીકતમાં એવું નથી હોતું. તેનો બડબડાટ એ જ દર્શાવે છે કે તે પોતાની રીતે સ્ત્રીની વિનંતીને એક પ્રક્રિયામાંથી પસાર કરી રહ્યો છે. જો તેમ ન કરતો હોત તો તેણે તરત 'ના' પાડી દીધી હોત. બડબડાટ એ સારી નિશાની છે કે તે પોતાની જરૂરિયાત સામે તમારી માગણીને તોલી રહ્યો છે.

જ્યારે પુરુષ બડબડાટ કરે ત્યારે એ

સારી નિશાની છે એ પોતાની જરૂરિયાત

સામે તમારી માગણીની તુલના કરી રહ્યો છે.

પુરુષ હવે એક આંતરિક પ્રતિકારની સ્થિતિમાંથી સ્થાન બદલતાં બદલતાં દિશા બદલે છે, અને તમારી વિનંતી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. કટાઇ ગયેલા મિજાગરાવાળાં કમાડ જેમ ઉઘડતી વખતે કિચુડાટ કરે, તેમ પુરુષ અવનવા અવાજો કાઢશે. તેના પ્રત્યે બેધ્યાન રહેવાથી તે અવાજો જલદી જ શમી જશે.

ઘણી વખત બડબટાડ કરતો પુરુષ તમને 'હા' કહેવાની પ્રક્રિયા તરફ જઇ રહ્યો હોય છે. પણ મોટાભાગની સ્ત્રીઓના ખોટા અર્થઘટનને કારણે તેઓ વિનંતી કરવાનું જ બંધ કરે છે અથવા તેને પોતાના પર લઈ પુરુષને જ જાકારો આપી દે છે.

આપણા દાખલામાં, જ્યારે તે સૂવા જતો હોય અને તમે તેને સ્ટોરમાંથી દૂધ લાવવા કહો, ત્યારે તે બડબડાટ કરે તેવો સંભવ છે.

'હું થાકી ગયો છું' ચિડાયેલા મોં સાથે તે કહેશે. "મારે સૂવા જવું છે" જો તમે ગેર સમજ કરો કે એનો પ્રતિભાવ એક નકાર છે, તો તમે જવાબ આપશો, 'મેં તો રાંધ્યું, વાસણ સાફ કર્યાં, છોકરાંને સૂવડાવ્યાં અને તું તો ટી.વી. સામે બેસી જ રહ્યો છે. હું કંઇ બહુ નથી માગતી, પણ તારે અત્યારે તો મદદ કરવી જોઇએ ને! હું તદ્દન થાકી ગઇ છું. મને તો થાય છે જાણે આખા ઘરનું કામ હું એકલી જ કરું છું.

અને એમ દલીલબાજી શરૂ થઈ જાય. પણ જો તમે જાણી જાવ કે પુરુષનો બડબડાટ કેવળ બડબડાટ જ છે, અને ઘણીવાર તે 'હા' પાડવામાં પહેલું પગથિયું છે, તો તમારો પ્રતિભાવ હશે મૌન. તમારું એ મૌન સૂચવશે કે તે અંદર જ વધુ વિસ્તરી રહયો છે અને 'હા' પાડવામાં જ છે.

એ પુરુષ તમારી વિનંતીનો કેમ પ્રતિકાર કરે છે તે સમજવામાં સ્ટ્રેચિંગ, વધુ વિસ્તરવાની પ્રક્રિયા, પણ મદદ કરે છે. જ્યારે પણ તમે કંઈ માગો ત્યારે પુરુષે વિસ્તરિત થવું પડે છે - સ્ટ્રેચ થવું પડે છે. જો તે સારી સ્થિતિમાં નહિ હોય તો તે એ કામ નહિ કરી શકે. માટે જ તમારે પુરુષને પગલું-3ની સ્થિતિમાં લાવતાં પહેલાં તેની પાસે પણ **પગલું-1** અને **પગલું-2** ભરાવવાં પડે છે.

તે ઉપરાંત, તમને ખબર છે કે વહેલી સવારે સ્ટ્રેચ કરવું મુશ્કેલ હોય છે, ત્યારબાદ તમે વધુ સારી રીતે અને વધુ લાંબા અંતર સુધી સ્ટ્રેચ થઈ શકો. જ્યારે પુરુષ બડબડાટ કરે ત્યારે એવી કલ્પના કરો કે તે જાણે સવારે સ્ટ્રેચ થઈ રહ્યો છે. એક વખત સ્ટ્રેચ થઈ જાય, પછી તે ખૂબ જ સ્વસ્થતા અનુભવશે. પણ પહેલાં તેને બડબડાટ કરવાની જરૂર પણ છે.

હા પાડવા માટે પુરુષને તૈયાર કરવા

આ સમગ્ર પ્રક્રિયા વિષે હું ત્યારે સભાન બન્યો જ્યારે મારી પત્નીએ હું સૂવા જતો હતો ત્યારે સ્ટોરમાંથી દૂધ લઈ આવવા કહ્યુ. મેં ખૂબ મોટેથી બડબડાટ કર્યો તે મને યાદ છે. મારી સાથે દલીલો કરવાને બદલે તે ચૂપચાપ મને સાંભળતી રહી; એણે ધારી લીધું હતું કે હું છેવટે તો એ કામ કરીશ જ. પછી મેં જતાં જતાં દરવાજો અફાળ્યો, મારી ગાડીમાં બેઠો અને દૂધ લઈ આવ્યો.

અને પછી કંઈક થયું, જે બધા પુરુષોને થાય છે અને જેને વિષે સ્ત્રીઓ કશું જાણતી નથી. જેમ હું મારા લક્ષ્ય-દૂધ-તરફ આગળ વધતો ગયો, તેમ મારો બડબટાડ શાંત થવા લાગ્યો. મારી પત્ની માટેનો પ્રેમ અને ટેકો આપવાની ઇચ્છા પણ પાછી ફરી. હું મારી જાતને એક સારો માણસ અનુભવવા લાગ્યો. ખરું માનજો, એ બહુ સારી ભાવના હતી.

સ્ટોરમાં પહોંચ્યો ત્યાં સુધીમાં દૂધ લેવાને સમયે પણ હું ખુશ જ હતો. મારા હાથ બોટલને પહોંચ્યા, ત્યારે મારું નવું લક્ષ્ય મેં સાધી લીધું. સિદ્ધિ મળવાથી પુરુષને હંમેશાં આનંદ થાય છે. મેં બોટલને રમત રમતો હોઉં એમ જમણા હાથે પકડી અને પાછો ગોળ કૂદરડી ફરતાં અભિમાનથી કહેવા લાગ્યો, 'હેય, મારી સામું જુઓ. મારી પત્ની માટે હું દૂધ લઉં છું. ઉદાર પુરુષોમાંનો હું એક છું. વૉટ એ ગાય!'

હું દૂધ લઈને પાછો ફર્યો ત્યારે મને જોઇને મારી પત્ની પણ ખુશ થઈ. મને જોરથી ભેટી અને કહે, 'થેક્યું સો મચ. મને ખુશી છે કે મારે ડ્રેસ બદલવો ન પડ્યો.'

જો તેણે મારી અવગણના કરી હોત તો કદાચ હું તેના પ્રત્યે રોષ અનુભવતો હોત. બીજી વખત જ્યારે તેણે મને દૂધ લઈ આવવા કહ્યું, ત્યારે શક્ય છે કે હું પહેલાં કરતાં પણ વધારે બડબડ્યો હોત. પણ તેણે મારી અવગણના ન કરી. ઉલટાનો ખૂબ પ્રેમ આપ્યો.

મારો આ પ્રતિભાવ મેં જોયો અને મારા વિચારને સાંભળ્યો, 'મારી પત્ની કેટલી સરસ છે! આટલો બડબડાટ કર્યો, તેની માગણી ઠેલી, તો પણ તે મારી કેટલી કદર કરે છે!'

બીજી વખત મને તેણે દૂધ લાવવા કહ્યું ત્યારે મારી બડબડ ઓછી થઈ હતી. હું પાછો ફર્યો ત્યારે તે ફરીથી કદર કરતી હતી. ત્રીજી વખત તેણે કહ્યું ત્યારે આપોઆપ મેં કહ્યું, 'હા શ્યોર'.

એક અઠવાડિયા પછી મેં જોયું કે ઘરમાં દૂધ ઓછું હતું. તે કહે તે પોતે સ્ટોરમાં જવાની જ હતી. મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મારો એક હિસ્સો આ સાંભળીને

નિરાશ થયો. તેના પ્રેમથી મારી અંદર 'હા' પાડવાનું મને સ્ટોરમાં જઈને દૂધ લાવવાનું કહે છે, મારો એ હિસ્સો ખુશ થઈને 'હા' જ પાડે છે.

આ આંતરિક પરિવર્તન મેં જાતે અનુભવ્યું. મારા બડબડાટનો સ્વીકાર અને મારા પાછા ફર્યા પછી તેણે દાખવેલી કદરને લીધે મારા પ્રતિકારની સારવાર થઈ ગઇ હતી. ત્યાર પછી તેણે કૃતનિશ્ચયી માગણી કરવાની પ્રેક્ટિસ કરી અને મારે માટે તેની વિનંતીનો પ્રતિભાવ આપવાનું કામ સરળ બન્યું.

મહત્ત્વપૂર્ણ વિરામ

કૃતનિશ્ચયી માગણીની પ્રક્રિયામાં ચાવીરૂપ તત્ત્વોમાંનું એક છે, ટેકાની માગણી મૂક્યા બાદનું મૌન. પોતાને થતા પ્રતિભાવની સાથે તમારા સાથીદારને લડી લેવા દો. તેની બડબડાટી પર નાપસંદગીની મહોર ન મારવાનુ ધ્યાન રાખો. જેટલા તમે બોલવામાંથી વિરામ લેશો, મૌન રહેશો, તેટલો વધુ તમને ટેકો મળવાની શક્યતા વધુ રહેશે. જો તમે તમારું મૌન તોડશો તો તમારી શક્તિ વિખરાઈ જશે.

સ્ત્રીઓ અજાણતાં જ મૌન તોડે છે અને કંઇક આવું બોલીને પોતાની શક્તિ ખોઈ બેસે છે:

- ઓહ, જવા દો તો પછી.
- મને મનાતું નથી કે તું ના પાડે છે હું તો કેટલું બધું તારે માટે કરું છું.
- તારી પાસેથી બહુ નથી માગતી.
- તને ૧૫ મિનિટ જ થશે

- હું નિરાશા અનુભવું છું. મારી લાગણીને ઠેસ વાગે છે.

- તારા કહેવાનો મતબલ છે કે મારે માટે તું આ નહિ કરે.

- શા માટે તું ન કરી શકે?

...વગેરે, વગેરે વગેરે. જ્યારે પુરુષ બડબડે ત્યારે સ્ત્રી પોતાની માગણીને બચાવવા માગે છે, અને તેથી ભૂલમાં જ તે પોતાનું મૌન તોડે છે. પોતાના સાથીદારે તે કામ કરવું જોઈએ તેનો તે સ્વીકાર કરે તે માટે સ્ત્રી દલીલો કરવા લાગે છે. કામ એ કરે કે ન કરે, બીજીવાર જ્યારે સ્ત્રી ફરીથી કોઈ મદદ માગે, તો તેનો તે હજી વધુ નકાર કરશે, પ્રતિકાર કરશે.

કૃતનીશ્ચયી માગણીમાં ચાવીરૂપ તત્ત્વો

એજ છે કે માગણી મૂક્યા પછી મૌન રહેવું.

તમારી વિનંતી પૂરી કરવા માટે તેને એક તક આપવી જોઈએ, તેથી માગણી મૂકો, અને પછી થોભો. તેને બડબડ કરવા દો, કંઈ કંઈ બોલવા દો. માત્ર સાંભળ્યા કરો. છેવટે તે 'હા' પાડશે, પણ એમ ધારવાની ભૂલ ન કરશો કે તે આ બધું તમારી વિરુદ્ધનું ગણશે. જ્યાં સુધી તમે તેની સાથે જીદ્દ નહિ કરો કે દલીલો નહિ કરો ત્યાં સુધી તે તમારી સામે તેને ગણશે નહિ. ભલે તે બડબડ કરતો જાય ને કામ કરે, છેવટે તો બડબડાટને તે છોડી દેશે, ખાસ તો ત્યારે, જ્યારે તમે બન્ને એ સ્વીકારો કે તે કામ કરવું કે ન કરવું તેની પસંદગી પુરુષે જ કરવી.

છતાં, કોઈવાર વળી પુરુષ 'હા' ન પણ પાડે. અથવા કેટલાક પ્રશ્નો કરીને સ્થિતિમાંથી છૂટી જવા ચાહે. ત્યારે ધ્યાન રાખો. તમે શાંત હો ત્યારે તે પૂછશે -

Loc 19520

તું જ આ કામ કેમ ન કરે?

- મારી પાસે ખરેખર ટાઇમ નથી. તું એ કરી લેશે?
- હું બહું બીઝી છું, તારી પાસે સહેજે ટાઇમ નથી. તું શું કરે છે?

કેટલીકવાર આ પ્રશ્નો અલંકારિક જ હોય છે. માટે તમારું મૌન ચાલુ જ રાખો. જ્યાં સુધી સ્પષ્ટ ન થાય કે તેને ખરેખર જવાબ જોઈએ છે ત્યાં સુધી બોલશો નહિ. જવાબ જોઈતો જ હોય તો આપો, પણ તદ્દન ટૂંકાણમાં, અને ફરી તમારી માગણી મૂકો. કૃતનિશ્ચયી માગણી એટલે એવી માંગણી જેમાં તમને એવો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે તમે જાણો છો કે જો તે આપી શકે એમ હશે તો જરૂરથી માગે તો ટેકો આપશે જ.

જો પુરુષ તમને પ્રશ્નો કરે કે 'ના' પાડે, તો ટૂંકો જવાબ આપો જેમાંથી સ્પષ્ટ થાય કે તેની જરૂરિયાત જેટલી જ મહત્ત્વની તમારી જરૂરિયાત છે અને પછી ફરીથી માગણી મૂકો.

સ્ત્રીની માગણીના પ્રતિકારમાં પુરુષ શું કહે છે	**કૃતનિશ્ચયી માગણી કરવા સ્ત્રી શું પ્રતિભાવ આપે?**
૧. 'મારી પાસે સમય નથી. તું નહિ કરી લઈ શકે?'	૧. 'મને પણ ખૂબ ધમાલ છે, તું પ્લીઝ કરી શકે?' ફરી મૌન થઈ જાવ.
૨. 'ના, મારે એ નથી કરવું.'	૨. 'મને ખૂબ ગમશે જો તું કરીશ. મારે માટે પ્લીઝ તું એટલું કરશે?'



	પછી ફરી મૌન ધારણ કરો.
૩. 'હું વ્યસ્ત છું, તું શું કરે છે?'	૩. 'હું પણ વ્યસ્ત છું. તું શું પ્લીઝ એટલું કરશે?' ફરી મૌન રહો.
૪. 'ના, એ કરવાનું મને મન નથી.'	૪. 'મને પણ મન નથી. શું તું એ કરશે, પ્લીઝ?' અને ફરી મૌન રહો.



એ વાતની નોંધ લ્યો કે સ્ત્રી પોતાની વાતને સમજાવવાનો પ્રયત્ન નથી કરતી, તે માત્ર તેના પ્રતિકારનો પ્રતિકાર કરી રહી છે. જો પુરુષ થાક્યો છે, તો તમે તેનાથી વધુ થાક્યાં છો તેવો દાવો ન કરતાં કે તે કારણે તમને તે 'મદદ' કરે અથવા એ વ્યસ્ત હોય તો તમે તેનાથી વધુ વ્યસ્ત છો એમ ન કહેશો. તેને તમારી માગણી પૂરી કરવાનાં કારણો પૂરાં ન પાડશો. યાદ રાખો, તમે માત્ર વિનંતી કરી રહ્યા છો, તકાદો નહિ.

જો તે પ્રતિકાર ચાલુ જ રાખે તા **પગલું-2** મુજબ વર્તો, અને શિષ્ટતાં અને સરળતાથી તેની 'ના'નો સ્વીકાર કરી લ્યો. એ વાતે ધરપત રાખો કે જો તમે આ વખતે વાત જવા દેશો તો એ આ અનુભવ યાદ રાખશે કે તમે કેટલાં પ્રેમાળ રીતે વર્ત્યાં અને તેથી બીજીવાર ટેકો આપવા વધુ તૈયાર રહેશે.

જેમ જેમ તમે આગળ વધશો તેમ ટેકો માગવામાં વધુ સફળ થશો, અને મેળવવામાં પણ. **પગલાં-3**માના મહત્ત્વનો વિરામ પણ લેવાની તમે પ્રેક્ટિસ કરતાં હો તે વખતે પણ **પગલું-1** અને **પગલું-2**ની પદ્ધતિઓનો પણ વપરાશ ચાલુ રાખશો. એ વાતનું મહત્ત્વ સતત રહે છે કે તમે માગણી યોગ્ય રીતે મૂકો-નાની બાબતોમાં પણ, તેની 'ના'નો શિષ્ટતાથી સ્વીકાર કરતાં રહો.

પુરુષ શાથી આટલો સંવેદનશીલ છે

તમે પૂછતાં હશો કે ટેકો માગવાના મુદ્દે પુરુષ શાથી આટલો બધો સંવેદનશીલ છે? એનું કારણ એમ નથી કે પુરુષ આળસુ છે. પણ પુરુષને સ્વીકૃતિની અત્યંત જરૂર રહે છે. તેને કંઈક વધુ બનવા કે આપવાની માગણી મૂકાય, તો તેને એવો જ સંદેશ મળે છે કે તે જેવો છે તેવો તેનો સ્વીકાર થતો નથી.

જેમ સ્ત્રી એ વાતે સંવેદનશીલ છે કે તેની વાત કોઈ સાંભળે અને સમજે, જ્યારે તે પોતાની લાગણીઓ વહેંચતી હોય છે તે જ રીતે પોતે જેવો છે તેવો તેનો સ્વીકાર થવાને મુદ્દે પુરુષ પણ સંવેદનશીલ છે. તેનામાં સુધારો લાવવાનો કોઈ પ્રયત્ન કરે તો પણ તેને થાય છે કે તે પૂરતો યોગ્ય નથી માટે જ આવો પ્રયત્ન તમે કરો છો.

મંગળના ગ્રહ પરનો મુદ્રાલેખ છે, 'જ્યાં સુધી તૂટ્યું ન હોય ત્યાં સુધી સમારવું નહિ'. જ્યારે પુરુષને લાગે કે સ્ત્રીને વધુ જોઈએ છે, કે તેને બદલવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે, તેને એવો સંદેશ મળે છે કે સ્ત્રીને લાગે છે કે તે તૂટી ગયો છે; અને સ્વાભાવિક રીતે તે માને છે કે તેવાને સ્ત્રી કઈ રીતે પ્રેમ કરે.?

ટેકો માગવાની કળા શીખવાથી તમારા સંબંધો ખૂબ સમૃદ્ધ બનતા જશે. તમે વધુ પ્રેમ અને ટેકો જેની તમને જરૂર છે, તે મેળવતાં જશો. અને તમારો સાથીદાર પણ સ્વાભાવિક રીતે ખુશ રહેશે. પોતે જેની પરવા કરતા હોય તે વ્યક્તિઓની જરૂરિયાતો પરિપૂર્ણ કરવામાં પોતે સફળ થયા છે તે સમજાવાથી પુરુષ વધારે ખુશ થાય છે. તમારે જોઈતો ટેકો યોગ્ય પદ્ધતિથી માગવાનું શીખવાથી, તમારા પુરુષને તમે અનુભવ કરાવો છો કે તેને પ્રેમ મળે છે, એટલું જ નહિ તમે પણ જે પ્રેમને લાયક છો અને જેની તમને જરૂર છે તે તમને પણ મળે

તેવી ગોઠવણ કરો છો.

આવતા પ્રકરણમાં આપણે આ જાદુઈ પ્રેમને જીવતં રાખવાના રહસ્યો વિષે જાણીશું.

.oc 19689

13

પ્રેમનો જાદુ જીવંત રાખો

પ્રેમભર્યા સંબંધોમાં વિરોધાભાસ એ છે કે જ્યારે બધું સામાન્ય હોય અને આપણે પ્રેમની અનુભૂતિ પણ કરતાં હોઈએ, ત્યારે અચાનક આપણા સાથીદારથી ભાવનાત્મક અંતર એટલું વધતું જતું જણાય કે તેમની સાથે પ્રેમહીન પ્રતિભાવ આપવા માંડીએ. નીચેના કેટલાંક દૃષ્ટાંતો જુઓ. તેમાંનું કોઈ તમને લાગુ પડી શકે છે:

૧. તમારા સાથીદાર માટે તમને ખૂબ પ્રેમ હોય, અને છતાં બીજે દિવસે સવારે ઊઠો ત્યારે તેના પ્રત્યે ખૂબ ક્રોધ અને રોષ ધરાવતા હો.

૨. તમે પ્રેમસભર, ધીરજવાન, સ્વીકાર કરનાર હો, અને બીજે દિવસે તમે તકાદા કરનારા અને અસંતુષ્ટ બનો.

3. તમારા સાથીદારને પ્રેમ ન કરતા હો એવું કલ્પી પણ ન શકો, ત્યાં જ બીજે જ દિવસે તમારી વચ્ચે દલીલબાજી થાય અને તમે અચાનક સીધો જ

ડિવોર્સનો વિચાર કરો.

૪. તમારો સાથીદાર તમારે માટે કશુંક પ્રેમભર્યું કામ કરે, પણ તમે પાછળના દિવસોએ તેણે કરેલી કેટલીક અવગણનાને કારણે તેનો પ્રતિકાર કરતા રહો.

૫. તમે તમારા સાથીદાર પ્રત્યે આકર્ષણ અનુભવો, અને છતાં તેની હાજરીમાં અચાનક સંવેદનશૂન્ય બની જાવ.

૬. તમારા સાથીદાર સાથે ખુશ હો અને અચાનક જ તમારા સંબંધ વિષે અસુરક્ષિતતાની ભાવના જાગે અથવા તમારી જરૂરિયાત મેળવવાની અશક્તિ લાગે.

૭. તમારો સાથીદાર તમને પ્રેમ કરે છે એ વિષે તમને ઘરપત હોય, આત્મવિશ્વાસ હોય, અને અચાનક જ તમને અસુરક્ષિતતા અને જરૂરિયાતોનો અનુભવ થાય.

૮. તમારા પ્રેમને તમે ઉદાર હાથે આપો, પણ અચાનક તમે તેને નિયંત્રિત કરો, નિર્ણયાત્મક બનો, ટીકા કરો, ગુસ્સો કરો કે નિયંત્રણ કરતાં બની જાવ.

૯. તમારા સાથીદારનું આકર્ષણ થાય, પણ જેવો તે વચનબદ્ધ બને, કે તરત તમારું આકર્ષણ ઉડી જાય, અથવા તેવે સમયે તમને બીજો કોઈ વધુ આકર્ષક જણાય.

૧૦. તમારા સાથીદાર સાથે સેક્સ ઇચ્છો છો, પણ જ્યારે તે એ માગે, ત્યારે તમને તેની ઇચ્છા નથી હોતી.

૧૧. પોતાના વિષે અને પોતાની જિંદગી વિષે તમે સંતુષ્ટ છો, છતાં અચાનક તમે પોતાને અયોગ્ય, તરછોડાયેલા અને અપૂર્ણ માનવા લાગો છો.

૧૨. તમે એક સારો દિવસ વીતાવ્યો છે અને તમારા સાથીદારને જોવા ઉત્સુક છો. પણ જ્યારે તમે તેને જુઓ છો, તે કંઈક એવું કહે છે જેથી તમે નિરાશા, હતાશા, સૂગ, થાક અને ભાવનાત્મક દૂરી, વગેરે ભાવનાઓથી ઘેરાઈ જાવ છો.

એ સંભવ છે કે તમે પોતાને અથવા તમારા સાથીદારને પણ આવા કોઈ પરિવર્તનમાંથી પસાર થતાં જોયાં હોય. ઉપરની યાદી ફરી એક વખત વાંચો અને વિચાર કરો કે તમારા સાથીદાર કઈ રીતે અચાનક તમે જે પ્રેમને લાયક છો તે ખોઈ નાખે છે. કેટલીક વખત આવો અચાનક પલટો થતો તમે અનુભવ્યો છે. બે જણા જે ખૂબ જ પ્રેમમાં હોય તેમને માટે એ બહુ સામાન્ય છે કે એક દિવસ પ્રેમમાં હોય ને બીજે દિવસે ઘૃણા કરે કે ઝઘડો પણ કરે.

અચાનક થતા આ પલટા ગૂંચવણો કરે છે. છતાં, તે સામાન્ય છે. જો તે કેમ થાય છે એ ન સમજીએ તો આપણે જાણે ગાંડા થતા જઈએ છીએ એવું જ માની લઈએ. અથવા, ભૂલથી કદાચ ધારી લઈએ કે આપણો પ્રેમ જ મરી પરવાર્યો છે. સદ્ભાગ્યે આ અચાનક આવતા પલટાઓની પાછળનાં કારણો સમજાય તેવાં હોય છે.

પ્રેમને કારણે આપણી વણઉકેલાયેલી ભાવનાઓ સપાટી પર આવે છે. અચાનક મળી જતા તે પ્રેમનો વિશ્વાસ કરતાં ડરીએ છીએ. આપણા સાથીદારના વિશ્વાસપૂર્ણ અને સ્વીકાર કરતા પ્રેમને પામીને આપણી એવી પીડાકારી યાદો ઉપર આવે છે જ્યારે આપણો અસ્વીકાર થયો હતો.

જ્યારે પણ આપણે પોતાની જાતને પ્રેમ કરતા થઇએ કે બીજાનો પ્રેમ મેળવીએ ત્યારે આપણી દબાયેલી ભાવનાઓ સપાટી પર આવે છે અને આપણી

પ્રેમની સભાનતાને પણ કામચલાઉ હટાવવાની તેની શક્તિ હોય છે. તે ઉપર આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેની ચિકિત્સા થાય; કે તે છૂટી પડી જાય તે હેતુથી તેવી ભાવનાઓ સપાટી પર આવે છે. આમ, આપણે અચાનક ચીડિયા, બચાવની સ્થિતિવાળા, ટીકાખોર, માઠું લગાડનારા, તકાદા કરનારા, સંવેદનશૂન્ય અને ક્રોધ પણ કરનારા બની જઈએ છીએ.

આપણા અતીતમાં જે લાગણીઓને આપણે અભિવ્યક્ત નહોતા કરી શક્યા તે બધી એક પૂરની જેમ ત્યારે જ ઉમટી પડે છે જ્યારે આપણને એ બાબતે સુરક્ષા મળે છે કે એ લાગણીઓનો સ્પર્શ થઈ શકે છે. પ્રેમ એ કચડાયેલી લાગણીઓને શીતગૃહમાંથી બહાર આણે છે, અને છેવટે ધીરે ધીરે આપણા સંબંધમાં એ વણઉકેલાયેલી લાગણીઓ દેખા દે છે.

પ્રેમનો અનુભવ તમે કરો ત્યાં સુધી જાણે તે લાગણીઓ વાટ જોઈને બઠી હતી, અને પછી પોતાની ચિકિત્સા કરાવવા માટે સપાટી પર આવી પહોંચી. આપણે સહુ એક વણઉકેલાયેલ લાગણીઓનાં પોટકાં સાથે જ હરીએ ફરીએ છીએ. તેમાં અતીતમાં પડેલા ઘાવ, જે સુષુપ્ત રહે છે તે પણ ખરા, અને એ બધું તમે પ્રેમનો અનુભવ કરો તે સમયે બહાર આવે છે. પછી, જ્યારે આપણે પોતાની જાત તરીકે રહેવાનું સુરક્ષિત માનીએ ત્યારે એ ઘવાયેલી લાગણીઓ સપાટી પર આવે.

એ લાગણીઓ સાથે આપણે સફળતાથી કામ પાર પાડી શકીએ તેમ હોઈએ, તો આપણે વધુ સ્વસ્થ બનીશું અને આપણા પ્રેમના તત્ત્વને વધુ સર્જનાત્મક પણ બનાવીશું. પણ જો તમે ઝઘડો કરો અને પોતાના સાથીદારને માથે દોષનો ટોપલો ઢોળી દો, તો આપણી લાગણીઓની સારવાર કરવાને બદલે આપણે માત્ર વ્યથિત થઈ જશું અને ફરીથી લાગણીઓને કચડીને ઊંડે ધરબી

દઇશું.

કચડાયેલી ભાવનાઓ કઈ રીતે સપાટીએ આવે

સમસ્યા એ છે કે પેલી લાગણી એમ જાહેર થતી નથી આવતી, 'હેય, હું તમારા અતીતની વણઉકેલાયેલી લાગણી છું.' જ્યારે બાળપણમાં તમને થયેલી જાકારાની કે તરછોડાયાની લાગણી સપાટી પર આવે, ~~ત્યારે તમે એમ જ માનશો~~ કે તમારો સાથીદાર જ તમને જાકારો આપે છે, તમને તરછોડે છે. અતીતમાં થયેલી પીડા વર્તમાનમાં પ્રતીત થવા લાગે છે. જે સામાન્ય રીતે બહુ મહત્ત્વનો ન હોય એવો અનુભવ પણ વધુ આઘાત પહોંચાડે છે.

આપણે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ભાવનાઓને દબાવી રાખી હોય છે. પછી એક દિવસ આપણે પ્રેમમાં પડીએ છીએ. પ્રેમને લીધે આપણે પોતાને વધુ સુરક્ષિત માનીએ છીએ અને આપણી ભાવનાઓ વિષે સભાન બનવા તૈયાર થઈએ છીએ. આમ, પ્રેમ આપણને ખુલ્લાં કરે છે, અને આપણે આપણી પીડાનો ખરો અનુભવ કરીએ છીએ.

સારો સમય ચાલતો હોય તેમ છતાં દંપતીઓ કેમ ઝઘડે છે

આપણા અતીતની લાગણીઓ આપણે પ્રેમમાં પડીએ તે જ વખતે સપાટી પર આવતી હોય છે એવું નથી, પણ તે ગમે ત્યારે દેખા દે છે-આપણે જ્યારે ખરેખર સારો સમય અનુભવતા હોઈએ, ખુશી અને પ્રેમભર્યા હોઈએ, ત્યારે પણ તે દેખાય છે. આવા વિધેયાત્મક સમયે દંપતી વચ્ચે સમજાય નહિ તેવી રીતે ઝઘડો થઈ જાય છે, જ્યારે ખરી રીતે તો એમ જણાય છે કે બન્નેને ખુશી થતી હોવી જોઈએ.

Loc 19876

ઉદાહરણ લઈએ: જ્યારે નવા ઘરમાં રહેવાનું થાય ત્યારે દંપતી વચ્ચે તકરાર થાય; કે પછી ઘરને ફરીથી સજાવવાનું હોય, કે કોઈ ગ્રેજ્યુએશનની પાર્ટીમાં જવાનું હોય, કોઈ ધાર્મિક ઉત્સવ હોય, કે લગ્નપ્રસંગે જવાનું હોય, ભેટસોગાદ મળવાની હોય, ગાડીમાં ફરવા જવાનું હોય કે વેકેશન ગાળવાનું હોય, પ્રોજેક્ટ પૂરો કર્યું હોય, ક્રિસમસ કે થેંક્સગીવિંગ માણવાનાં હોય, કોઈ નકારાત્મક ટેવ છોડવાનો નિર્ણય કરવાનો હોય, નવી કાર ખરીદવાની હોય, કારકિર્દીમાં નવો ફેરફાર કરવાનો હોય, લોટરી લાગી હોય, ખૂબ પૈસા મળ્યા હોય, ખૂબ પૈસા ખર્ચવાનો નિર્ણય કરવાનો હોય, કે પછી ખૂબ સુંદર રીતે સેક્સની મજા માણવાની હોય, તેવા સારા સમયે પણ આ લાગણીઓ સપાટી પર આવી જાય છે.

આવા વિશિષ્ટ પ્રસંગોએ બેઉ કે એક સાથીદારને અચાનક જ સમજાય નહિ તે રીતે મૂડ બદલાય કે તેવી પ્રતિક્રિયા આવે તેવો અનુભવ થાય; આ પ્રસંગથી થોડો અગાઉ, તે દરમિયાન કે તેના પછી તરત જ, એમ ગમે તે સમયે આવી વ્યથિત માનસિક્તા જોવામાં આવે છે. ઉપર કહેલાં પ્રસંગો જેવા વિશિષ્ટ સમયે જો એ જણાય તો આ અંગે વિચારવાથી ખૂબ સારી અંતઃદૃષ્ટિ મેળવી શકાય છે અને તમે એનું પણ વિશ્લેષણ કરી શકો છો કે તમારાં માતાપિતાને પણ આવા અનુભવો થયા હશે, કે તમારા સંબંધોમાં પણ તમે એ અનુભવો કેવી રીતે કર્યા છે.

૯૦/૧૦ નો સિદ્ધાંત

એ વાત સમજવાથી કે વારે વારે તમારી જૂની વણઉકેલાયેલી લાગણીઓ સપાટી પર આવતી રહે છે. તમે એ વાત વધુ સમજી શકશો કે આપણે પોતાના

Loc 19918

સાથીદાર તરફથી શા માટે આટલી સરળતાથી ઘવાઈએ છીએ. જ્યારે આપણે વ્યથિત હોઈએ છીએ ત્યારે તેમાંનો ૯૦ ટકા જેટલો ભાગ આપણા અતીત સાથે જોડાયો હોય છે અને જે આપણે ધારી લેતા હોઈએ છીએ તેની સાથે તેની કશી લેવા દેવા હોતી નથી. સામાન્ય રીતે માત્ર ૧૦ ટકા જેટલી આપણી વ્યથિત સ્થિતિ વર્તમાન અનુભવના પ્રમાણમાં હોય છે.

એક ઉદાહરણ જોઈએ. આપણો સાથીદાર થોડો ટીકાત્મક બને છે, અને આપણી લાગણી થોડી ઘવાય છે. પણ આપણે પુખ્ત છીએ તેથી આપણે એ સમજીએ છીએ કે ખરું જોતાં તેનો કંઈ ટીકા કરવાનો હેતુ નથી અથવા આપણને ખ્યાલ આવી જાય છે કે તેનો આજનો દિવસ ખરાબ વીત્યો છે. આ પ્રકારની સમજ હોવાથી તેમની ટીકા આપણને મોટો ઘા નથી પહોંચાડતી; આપણે તેને જાત પર નથી લેતા.

પણ બીજા કોઈ દિવસે તેની એવી જ કોઈ ટીકા ખૂબ જ પીડા આપે છે. આ દિવસે આપણી અતીતની ઘવાયેલી લાગણીઓ ઉપર આવી રહી છે. એથી આપણે સાથીદારની ટીકા પ્રત્યે વધારે ભેદ્ય બન્યા. તે કારણથી આપણને વધુ દુઃખ થાય છે, અને મૂળમાં એ છે કે બાળક તરીકે આપણને ખૂબ ટીકા સાંભળવા મળી હતી. સાથીદારની ટીકાથી આપણી અતીતની ટીકાઓના ઘાવ પણ ફરી પાછા અનુભવાયા, તેથી તેનું દુઃખ વધ્યું.

એક બાળક તરીકે આપણે સમજી નહોતા શકતા કે આપણે તો નિર્દોષ છીએ અને વળી, આપણાં માતાપિતાની નકારાત્મકતા તેમનો પોતાનો પ્રશ્ન હતો. પરતું આપણે બાળપણમાં તો બધી ટીકાઓ, જાકારો અને દોષ પોતાની જાત પર લઈ લેતા હોઈએ છે.

બાળપણની આવી વણઉકલી લાગણીઓ ઉપર ચડતી હોય ત્યારે આપણા સાથીદારે કરેલા વિધાનને આપણે સરળતાથી ટીકા અને પોતાના માટેનો જાકારો અને દોષ સમજી બેસીએ છીએ. આ સમયે પુખ્ત ચર્ચા કરવી અઘરી છે. બધી વાતની ગેરસમજ ઊભી થતી જ રહે છે. જો સાથીદાર ટીકા કરતા જણાય, તો તેમની આપણા ઉપરની અસર ૧૦ ટકા છે, બાકીના ૯૦ ટકા આપણા અતીત સાથે જોડાયેલ છે.

કલ્પના કરો કે તમારા હાથમાં કોઈ આંગળી દબાવે છે, કે સહેજ ધક્કો વાગે તેમ અથડાય છે. આનાથી કંઈ મોટો જખમ થતો નથી. પણ એ વિચારો કે તમારા હાથમાં એક મોટો અને ખુલ્લો જખમ છે જ અને તેમાં કોઈ આંગળી દબાવે કે તેના પર અથડાય છે. એને કારણે જરૂર દુઃખ વધશે. એ જ રીતે જો આપણી ઘવાયેલી, વણઉકેલાયેલી લાગણીઓ ઉપર આવતી હોય, તો સાધારણ આંગળી દબાવવાની કે અથડાવાની ક્રિયા વિશે પણ આપણે વધુ પડતા સંવેદનશીલ બનીશું.

સંબંધની શરૂઆતમાં આપણે આટલાં સંવેદનશીલ ન હોઇએ, એમ બને. અતીતની લાગણીઓને પણ ઉપર આવતાં વાર તો થાય છે જ. પણ તે જ્યારે દેખા દે છે ત્યારે આપણે આપણા સાથીદાર સાથેનું વર્તન જુદું કરી નાખીએ છીએ. મોટા ભાગના સંબંધોમાં વ્યથિત થવામાં જે કારણ છે તે આપણને ખરી રીતે તો કંઈ વ્યથિત ન કરત, જો આપણી જૂની વણઉકેલાયેલી લાગણીઓ સપાટી પર આવી ન રહી હોત.

પરસ્પર ટેકો કઈ રીતે આપવો

જ્યારે એક પુરુષનું અતીત ઉપર આવે ત્યારે સામાન્ય તે પોતાની ગુફા તરફ

જવા લાગે છે. આવા સમયે તે ખૂબ જ વધુ પડતો સંવેદનશીલ હોય છે અને તેને સ્વીકૃતિની અત્યંત આવશ્યક્તા રહે છે. જ્યારે સ્ત્રીનું અતીત ઉપર આવે છે, ત્યારે તેનું સ્વ-ગૌરવ ઢગલો થઈ જાય છે. તે પોતાની લાગણીઓના કૂવામાં ઉતરી જાય છે અને ત્યારે તેને નરમાશ અને પ્રેમની સખત જરૂર પડે છે.

આ નવી દૃષ્ટિ તમને તમારી લાગણીઓને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ કરશે. જો તમે તમારા સાથીદાર સાથે વ્યથિત હો, તો તેનો આમનો-સામનો કરી નાખવાને બદલે, તમારે કાગળ ઉપર આ બધી લાગણીઓ પહેલાં લખી નાખવી. લવ લેટર લખવાથી તમારી નકારાત્મકતા આપોઆપ છૂટી જાય છે અને તમારી અતીતની લાગણીઓની સારવાર પણ થાય છે. લવલેટરને લીધે તમે વર્તમાન સમયમાં કેન્દ્રિત રહી શકો છો, અને તેથી જ તમારા સાથીદારને વધુ વિશ્વાસથી, સ્વીકારથી, સમજથી અને ક્ષમાથી પ્રતિભાવ આપી શકો છો.

૯૦/૧૦નો સિદ્ધાંત સમજશો તો તમને એ સમયે પણ મદદ મળશે જ્યારે તમારો સાથીદાર પણ જો કદી વધુ પડતી તીવ્રતાથી પ્રતિભાવ આપે. તમે જ્યારે જાણો છો કે તેને આ સમયે અતીતની લાગણીઓનો પ્રભાવ સતાવે છે, અને તેથી એ અત્યારે વધુ પડતો પ્રતિભાવ આપે છે, તો તમે પણ તેના પ્રત્યે વધુ સમજ અને ટેકો આપવા તત્પર થશો.

જ્યારે તમારા સાથીદારમાં આવું તીવ્ર પ્રતિભાવનું મોજું આવતું જણાય, ત્યારે તેને કદી એમ ન કહેશો કે તેમનો 'સ્ટફ' ઉપર આવી રહ્યો છે, અથવા તેઓનો પ્રતિભાવ અતિશય તીવ્ર છે. કારણ કે એમ કરશો તો કદાચ તેમને હજી પણ વધુ આઘાત અને પીડા પહોંચશે. જો તમે કોઈના જખમના કેન્દ્રમાં આંગળી ખોસો તો તમારાથી પછી એમ તો ન જ કહેવાય કે તેનો પ્રતિભાવ વધુ પડતો આવે છે.

અતીતની લાગણીઓ કઈ રીતે ઉપર આવે છે તે સમજવાથી આપણે એ પણ સમજી શકીશું કે આપણા સાથીદારના પ્રતિભાવ શાથી આવા હોય છે. ખરી રીતે તો તેમની સ્વસ્થ થવાની પ્રક્રિયાનો જ આ એક હિસ્સો છે. તેમને શાંત થવા માટે થોડો સમય આપો. તેમને ફરીથી કેન્દ્રિત થવા દો. જો બહુ અઘરું ન જણાય તો તેમની લાગણીઓને સાંભળો અને તેમને એ વાતે પ્રોત્સાહન આપો કે તે તમને એક લવલેટર લખે, અને ત્યાર પછી જ તમે એ વિષે વાત કરો કે તેમને વ્યથિત થવાનું કારણ શું હતું.

એક માવજત કરતો પત્ર

એ સમજીલો કે તમારું અતીત તમારા વર્તમાનના પ્રતિભાવો પર અસર કરે છે, તેનાથી જ તમારી લાગણીઓની સારવાર થઈ જાય છે. જો તમારા સાથીદારે કોઈ રીતે તમને દૂભવ્યા હોય, તો તેને એક લવલેટર લખો, અને તે લખતી વખતે જાતને પૂછો કે આ સ્થિતિ તમારા અતીત સાથે કઈ રીતે સંકળાયેલી છે. જેમ તમે લખતા જશો તમને જૂની યાદો યાદ આવવા લાગશે અને તમને જાણ થશે કે ખરી રીતે તો તમે તમારા માતા કે પિતા સાથે આ સમયે વ્યથિત થયા છો. આ વખતે પત્ર લખવાનું ચાલુ રાખો, પણ હવે તેને માતા કે પિતાને સંબોધીને લખો. પછી એક પ્રેમ ભર્યો 'પ્રતિભાવ-પત્ર' પણ જરૂર લખો. અને હવે તે પત્રને તમારા સાથીદાર સાથે વહેંચો.

તમારા સાથીદારને એ પત્ર સંભળાવો જરૂર ગમશે. તમારો સાથીદાર પોતાને થયેલા ઘાવનો દોષ ૯૦ ટકા પોતાના જ અતીત પર મૂકે એ વાત આપણને સાંભળવી ગમે જ. વળી, એ પણ સમજાય કે ઘણીવાર આપણી અતીતની આવી સમજ વિના આપણે બધો દોષ સાથીદાર પર નાખીએ, અને કંઈ બીજું

નહિ તો ય તેમને પણ લાગી જ શકે કે આપણે તેમના પર દોષ નાખીએ છીએ!

જો તમારો સાથીદાર તમારી લાગણી વિષે વધુ સંવેદનશીલ બને એવું તમે ઇચ્છતાં હો, તો તમારા અતીતની પીડાકારી લાગણીઓ તેમને પણ અનુભવવા દો. તમારી આ ભાવુક્તા તે સમજવા લાગશે. લવલેટર લખવા માટે આ એક ઉત્તમ તક છે.

તમે જે ધારો છો તે કારણથી કદી વ્યથિત હોતા નથી

જેમ જેમ તમે લવલેટર લખતા જશો અને તમારી ભાવનાઓ તપાસતા રહેશો તો તમે થોડા જ સમયમાં શોધી શકશો કે સામાન્ય રીતે તમે જે પહેલાં વિચારતા હતા તેવા કારણથી કદી વ્યથિત થતા હોતા નથી. વધુ ઊંડા કારણોને સ્પર્શ્યા પછી અને અનુભવ્યા પછી તે નકારાત્મક રીતે અદૃશ્ય પણ બને છે. જેટલી અચાનક રીતે નકારાત્મક લાગણી આપણને જકડી લે છે, એટલી જ અચાનક રીતે આપણે તેને ત્યજી પણ દઈ શકીએ છીએ. કેટલાંક ઉદાહરણ જોઈએ:

૧. એક સવારે પોતાની સાથીદાર સાથે ચીડાવાની લાગણી સાથે જીમ જાગ્યો. તે જે કંઈ કરતી તેનાથી તે અકળાતો. તેણે લવલેટર લખ્યો ત્યારે તેણે શોધ્યું કે ખરું જોતાં તે પોતાની માતા સાથે વ્યથિત હતો જે નાનપણમાં તેની લાગણીઓને નિયંત્રણ હેઠળ રાખતી હતી. આ પત્ર લખવા માટે તેણે એ સમયની કલ્પના કરી કે જ્યારે તે આવા નિયંત્રણો હેઠળ હતો. પણ તેણે પત્ર પૂરો કર્યો પછી અચાનક જ તો પોતાની સાથીદાર સાથે તો સહેજે વ્યથિત ન રહ્યો.

૨. પ્રેમમાં પડયાને મહિનાઓ થયા પછી લીસા અચાનક તેના સાથીદારની ટીકાખોર બની ગઈ. પછી તેણે એક લવલેટર લખ્યો ત્યારે તેણે શોધ્યું કે તે

ખરેખર એ વાતે ડરતી હતી કે તે પોતાને માટે યોગ્ય નહોતો અને એ હવે કદાચ તેનામાં પૂરતો રસ લેતો નહોતો. આ ઊંડી ભયની જ પોતાની લાગણીઓ ઊભી કરેલ હતી તેમ સમજ્યા પછી તે ફરીથી પ્રેમની ભાવના અનુભવવા માંડી.

૩. એક રોમાંટિક સાંજ સાથે વીતાવ્યા બાદ બિલ અને જીન બીજે દિવસે ખૂબ ઝઘડ્યાં. બિલ કંઈક કરવાનું ભૂલી ગયો તેથી જીને તેના પર થોડો ગુસ્સો કર્યો અને ઝઘડો શરૂ થયો. સામાન્ય રીતે સમજદારીવાળો બિલ આજે અચાનક છેક ડિવોર્સની વાત કરવા લાગ્યો. થોડા વખત પછી લવલેટર લખતી વખતે તેને ખ્યાલ આવ્યો કે ખરી રીતે તો તે પોતે તરછોડાઈ જવાનો કે પડતો મૂકાવાનો ડર અત્યારે અનુભવી રહ્યો હતો. પોતાના માતાપિતા વચ્ચે ઝઘડો થતો ત્યારે પોતાને એક બાળક તરીકે કેવું થતું તે તેને યાદ આવ્યું. એણે માતા-પિતાને એક પત્ર લખ્યો, અને અચાનક તેને પત્ની પ્રત્યે ફરી પ્રેમ ઉભરાયો.

૪. સુઝનનો પતિ કામમાં વ્યસ્ત હતો. તે ઘેર આવ્યો ત્યારે સુઝનને ખૂબ ક્રોધ અને રોષ ચડેલાં. તેનો એક હિસ્સો સમજતો હતો ખરો કે ટોમને કેટલો તણાવ હતો, પણ ભાવનાત્મક રીતે તે હજી પણ ક્રોધિત હતી. તેને લવલેટર લખતી વખતે સુઝને શોધ્યું કે તે તેના પિતા પ્રત્યે ગુસ્સે થઈ હતી કેમ કે તેમણે તેને પોતાની અત્યાચારી માતા પાસે મૂકી દીધી હતી. બાળક તરીકે તેને થતું હતું કે તેને પડતી મૂકાઈ છે, તરછોડાઈ છે, અને આ લાગણીઓ માવજત મેળવવા હવે ઉપર આવી રહી હતી. પોતાના પિતાને તેણે લવલેટર લખ્યો અને અચાનક જ તેનો ટોમ પરનો બધો ગુસ્સો ઓસરી ગયો.

૫. રાશેલને ફિલ પ્રત્યે આકર્ષણ ત્યાં સુધી રહ્યું જે સમયે તેણે કહ્યું કે તેને પ્રેમ કરતો હતો અને તેની સાથે વચનબદ્ધ થવા ઇચ્છતો હતો. બીજા જ દિવસે રાશેલનો મૂડ બદલાઈ ગયો. તેને ખૂબ શંકાઓ થઈ અને તેની કામના અદૃશ્ય થઈ.

ફિલને લવલેટર લખતાં તેણે શોધ્યું કે તે પોતાના પિતા સાથે ગુસ્સામાં હતી કે તેઓ એટલા ઉદાસીન હતા અને માતાને પીડા આપતા હતા. તેણે પોતાના પિતાને લવલેટર લખ્યો અને પછી અચાનક જ તેને ફિલ પ્રત્યે ફરીથી આકર્ષણ જાગ્યું.

લવલેટર ટેકનિકની તમે પ્રેક્ટિસ કરો ત્યારે હંમેશાં અતીતની યાદો કે લાગણીઓનો અનુભવ અલબત્ત થતો હોતો નથી, પણ જેમ જેમ તમે ખુલ્લાં થતાં જાવ, પોતાની લાગણીઓના ઊંડાણમાં જાવ, ત્યારે તે સ્પષ્ટ થતું જશે કે જ્યારે તમે ખરેખર વ્યથિત હો છો ત્યારે તેમાં તમારા અતીતનું પણ કંઈક પ્રદાન તો છે જ.

'વિલંબિત પ્રતિક્રિયા નો પ્રતિભાવ (ધી ડિલેઈડ રીએકશન રીસ્પોન્સ)

જેમ પ્રેમ તમારી અતીતની વણઉકેલાયેલી લાગણીઓને ઉપર લાવે છે તેમ તમને જે જોઈએ તે જ્યારે મળે ત્યારે પણ બને છે. મને યાદ છે આ વાત હું સૌથી પહેલાં શીખ્યો, જ્યારે વર્ષો પહેલાં મારા સાથીદાર પાસે સેક્સ માણવાની મારી ઇચ્છા હતી, પણ તેને મૂડ નહોતો. મારા મનથી તો મેં તે સ્વીકાર્યું. બીજે દિવસે પણ મેં થોડો પ્રયત્ન કર્યો પણ તેને હજી રસ નહોતો દરરોજ આમ ચાલતું ગયું.

બે અઠવાડિયાના અંતે મને રોષ ચડવા લાગ્યો પણ જીવનના એ તબક્કે હું જાણતો નહોતો કે મારી લાગણીઓ કેવી રીતે વ્યક્ત કરવી. તેને વિષે બોલવાને બદલે મેં એવો ડોળ જ કરે રાખ્યો કે બધું 'ઓ.કે.' જ છે. મારી નકારાત્મક લાગણીઓ હું એકઠી કરવા લાગ્યો, પ્રેમ ભર્યો થવા કોશિશ કરતો રહ્યો. બે અઠવાડિયાં સુધી મારો રોષ ભરાતો ગયો.

મારી સાથીદારને ખુશ કરવા, સુખી કરવા હું જે કંઈ જાણતો હતો તે

બધી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ મેં કરી, જ્યારે અંદરખાને તેણે દીધેલા જાકારાને કારણે રોષ વધતો હતો. બે અઠવાડિયા પછી હું બહાર ગયો હતો ત્યારે તેને માટે એક સરસ નાઈટગાઉન લઈ આવ્યો. સાંજે તે લઈને ઘરે આવ્યો ત્યારે તેને ભેટ આપ્યું. એણે બોક્સ ખોલ્યું ને ચીજ જોઈ આશ્ચર્ય અને આનંદ બન્ને પામી. મેં એને તેને પહેરી જોવા કહ્યું. પણ તે કહેવા લાગી કે તેને એવો મૂડ નથી.

આ તબક્કે મેં તે બધું છોડી દીધું. મેં સેક્સને વીસરાવી દીધી. મારા કામમાં ગળાડૂબ ડૂબી ગયો અને મારી સેક્સની કામના મનની અંદર જ ધરબી દીધી. મારા રોષને દબાવીને મને મનાવતો રહ્યો કે બધું ઓ.કે. છે. પરતું ત્યાર પછીના બે અઠવાડિયા પછી હું જ્યારે હોર પાછો ફર્યો ત્યારે જોયું કે તેણે એક રોમેન્ટિક ડિનર તૈયાર કર્યું હતું અને બે અઠવાડિયા પહેલા હું લાવેલો તે નાઇટગાઉન તેણે પહેર્યું હતું. દીવા આછા કર્યા હતા અને પાર્શ્વ સંગીત વાગતું હતું.

મારો પ્રતિભાવ તમે કલ્પી શકો છો. અચાનક જ મને ખૂબ રોષ ચડી આવ્યો. અંદરખાને મને થયું કે, ‘હવે ચાર અઠવાડિયાં તું આ સહન કર લે,’ પાછલા ચાર અઠવાડિયાથી દબાવેલો રોષ ઊભરાઈ ઉઠ્યો. આ લાગણીઓ વિષે જો કે તેની સાથે વાત કરવાથી મને ખ્યાલ આવ્યો કે તે હું જે ચાહતો હતો તે મને આપવા ઇચ્છતી હતી, તેથી મારો જૂનો રોષ અદૃશ્ય બન્યો.

જ્યારે દંપતી અચનાક તેમનો રોષ અનુભવે

આ જ પ્રક્રિયા મને બીજી ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં બનતી જણાઈ. મારા કાઉન્સેલિંગના વ્યવસાયમાં પણ મેં આ લક્ષણો નીરખ્યાં કે ઘણીવાર જ્યારે એક સાથીદાર છેવટે સુધારા માટે પરિવર્તન કરવા ઇચ્છે ત્યારે બીજો સાથીદાર અચાનક ઉદાસીન અને બેકદર બની જાય.

જ્યારે બિલ મેરીને એ આપવા તૈયાર થાય જે તે માગતી હતી, ત્યારે તે રોષની પ્રતિક્રિયા સાથે કહે, 'વેલ, બહુ મોડું થઈ ગયું' અથવા 'સો વૉટ!'

એવા દંપતીઓને મેં વારંવાર સલાહ આપી છે, જેઓ વીસથી પણ વધુ વર્ષનું લગ્નજીવન ધરાવતાં હોય. તેમનાં છોકરાં મોટાં થઈને બીજે રહેવા ચાલ્યાં ગયાં હોય. અને, અચાનક સ્ત્રીને ડિવોર્સ જોઈતા હોય. પુરુષ જાગી જાય, ખ્યાલ આવે કે તે બદલાવા ઇચ્છે છે અને તેથી મદદ માગે. જેમ જેમ તે બદલાતો જાય અને તેની પત્નીને છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી જે પ્રેમ તે માગી રહી તે આપવા માંડે, ત્યારે તે પતિ સાથે હવે ઠંડી હિમ બની રોષભર્યું વર્તન કરે.

એને એમ લાગેલું કે જેમ તેણે ૨૦ વર્ષ સહન કર્યા કર્યું, તેમ હવે તેના પતિએ પણ ૨૦ વર્ષ સહન કરવું જોઈએ! પણ સદ્ભાગ્યે, એમ જ થવું જરૂરી નથી. જેમ જેમ તેઓ લાગણીઓ વહેંચતાં ગયાં અને જ્યારે હવે પુરુષ સાંભળે છે, સમજે છે, કે કઈ રીતે સ્ત્રીની તેણે અવગણના કરી છે, સ્ત્રી પોતે પણ તેણે પુરુષને બદલાવાના કરેલા પ્રયત્નો વિષે વધુ સ્વીકાર કરતી બને છે. આ પ્રક્રિયા અન્ય રીતે પણ થઇ શકે; પુરુષ લગ્નમાંથી છૂટવા ચાહતો હોય, ત્યારે સ્ત્રી પોતે બદલાવા તૈયાર થાય અને તેનો પુરુષ પ્રતિકાર કરે.

વધતી અપેક્ષાઓની કટોકટી

વિલંબિત પ્રતિક્રિયાના પ્રતિભાવનું બીજું એક ઉદાહરણ સામાજિક સ્તરે બને છે. સમાજશાસ્ત્રમાં તેને વધતી અપેક્ષાઓની કટોકટી કહે છે. જહોનસનના વખતમાં, ૬૦ના દાયકામાં, આવી કટોકટી સર્જાઈ હતી. પરિણામે ક્રોધ, રમખાણ, હિંસા વગેરેના વિસ્ફોટો થયા. બધી દબાયેલી વંશીયવાદની (રેશિયલ) ભાવનાઓ અચાનક છૂટી પડી.

દબાયેલી લાગણીઓના સપાટી પર આવવાનું એવું જ બીજું ઉદાહરણ છે. જ્યારે લઘુમતીઓને વધુ ટેકો મળતો જણાયો ત્યારે તેમને આ રોષ અને ક્રોધની ભાવનાઓ ઉપર આવવાનો અનુભવ થયો. અતીતની વણઉકેલાયેલી લાગણીઓ સપાટી પર આવવા લાગી. આ પ્રકારનો પ્રતિભાવ આજે એવા દેશોમાં જોવામાં આવે છે જ્યાં છેવટે લોકો અત્યાચારી સરકારી નેતાઓના રાજમાંથી મુક્ત થયા છે.

જ્યારે તંદુરસ્ત લોકોને સલાહની જરૂર પડે

જેમ તમે સંબંધોમાં વધુ નજદીક આવતા જાવ, તેમ તમારો પ્રેમ વધતો જાય. પરિણામે વધુ ઊંડી અને વધુ પીડાકારી ભાવનાઓ, જેમ કે શરમ અને ભય, ઉપર આવે અને માવજત માગે. આવી પીડાદાયી ભાવનાઓનું શું કરવું તે સામાન્ય રીતે આપણે સમજતા નથી, તેથી અટવાઈ જઈએ છીએ.

આવી ભાવનાઓની માવજત કરવા માટે તેની વહેંચણી કરવી જોઈએ. છતાં એ ખુલ્લી કરવા માટે આપણને અત્યંત ભય કે શરમ લાગે છે. એમ થવાથી આપણે હતાશ, ઉદ્વિગ્ન, કંટાળેલા, રોષભર્યા, કે કશા દેખીતા કારણ વિના જ થાકેલા રહીએ છીએ. પણ આ બધું લક્ષણો જણાવે છે કે આપણો અતીતનો 'સ્ટફ' ઉપર ચડે છે અને ફરીથી તેને અટકાવવામાં આવી રહ્યો છે.

અંતઃસ્ફૂરણાથી તમે કાં તો તમારા પ્રેમથી ભાગી છૂટો, કે તમારાં વ્યસનો વધારી દો. પણ આ સમય છે તમારી લાગણીઓ પર કામ કરવાનો; ભાગી છૂટવાનો નથી. આ ઊંડી લાગણીઓ ઉપર આવે ત્યારે શાણપણ વાપરીને સલાહકારની મદદ લેવી જોઈએ.

જ્યારે આ ઊંડી લાગણી ઉપર આવે ત્યારે આપણે તેને પોતાના સાથીદાર પર ફેંકીએ છીએ, તેને દોષ દઈએ છીએ. જો માતાપિતા કે પહેલાના સાથીદાર સાથે આપણી લાગણી વ્યક્ત કરવી સુરક્ષિત ન જણાય, તો અચાનક આપણા વર્તમાન સાથીદારની હાજરીમાં પણ આપણી લાગણીઓનો સ્પર્શ કરી શકતા નથી. આવે સમયે, તમારો આ સાથીદાર ભલે ગમે તેટલો ટેકો કરતો હોય તો પણ તમને સુરક્ષા જણાતી નથી. તેથી તમે લાગણીઓ પર ફરીથી ઢાંકણું મૂકી દો છો.

આ એક વિરોધાભાસ છે: તમારા સાથીદાર સાથે તમે સુરક્ષા તો અનુભવો છો. એથી જ તમારી ઊંડી ભયની લાગણીઓને ઉપર આવવાની તક મળે છે અને જ્યારે તે ઉપર આવે ત્યારે તમે ડરી જાવ છો, અને તેને વહેંચી શકતા નથી. તમારો ડર તમને સંવેદનશૂન્ય પણ બનાવી શકે. આમ થવાથી ઉપર આવતી લાગણીઓ પણ ફસાઈ જાય છે.

આ એક વિરોધાભાસ છે: તમારા સાથીદાર સાથે

તમે સુરક્ષા તો અનુભવો છો, તેથી જ તમારી ઊંડી

ભયની લાગણીઓને ઉપર આવવાની તક મળે છે.

જ્યારે તે ઉપર આવે ત્યારે તમે ડરી જાવ છો, અને

તમે જે ડર અનુભવો છો તે વહેંચી શકતા નથી.

આ જ સમયે કાઉન્સેલર કે થેરાપિસ્ટ (મનોચિકિત્સક) તમને અત્યંત સહાયક બની જાય છે. તમે એવી વ્યક્તિ સાથે બેસો છો જેના ઉપર તમે તમારી ભાવનાઓ ફેંકતા નથી, જેને દોષી માનતા નથી, અને તેથી તેમની સાથે રહીને તમારી ઉપર આવતી લાગણીઓ પર પ્રક્રિયા કરી શકો છો, પણ જો તમે એવા

સાથીદાર સાથે ન હો, તો તમે સુન્ન પણ બની શકો છો.

આથી જ જેઓ ખૂબ પ્રેમભર્યા સંબંધમાં હોય છે છતાં તેઓ પણ અનિવાર્ય રીતે થેરાપીસ્ટની સહાય લેતા હોય છે. વળી, સપોર્ટ ગ્રુપમાં વહેંચણી કરવાથી પણ મુક્તિ મળે છે. જે લોકો સાથે નજદીકી પરિચય ન હોય છતાં જેઓ ટેકો આપવા તૈયાર હોય, તેમની સાથે આપણી દુભાયેલી લાગણીઓ વહેંચવા ખુલ્લા દિલના થવું સહેલું બને છે.

આપણા નજદીકી સાથીદાર ઉપર જ્યારે આપણી વણઉકેલાયેલી લાગણીઓ માટેનો દોષ આપણે ફેંકીએ છીએ ત્યારે તે આપણને મદદ કરવા અશક્ત બને છે. તે માત્ર એટલું જ કરી શકે કે આપણને અન્યત્ર કશેથી ટેકો મેળવવા પ્રોત્સાહન આપે. એ વાત સમજવાથી કે આપણું અતીત આપણા સંબંધ પર પ્રભાવ પાડવો ચાલુ રાખે છે, આપણે પ્રેમમાં આવતી ભરતી અને ઓટનો સ્વીકાર કરવા લાગીશું. તેથી આપણે પ્રેમમાં વિશ્વાસ રાખીશું અને તેની માવજત કરવાની શક્તિ અને પ્રક્રિયામાં વિશ્વાસ રાખીશું પ્રેમનો આ જાદું જીવંત રાખવા માટે આપણે પોતે જ સ્થિતિસ્થાપક બનીને પ્રેમની ઋતુઓમાં આવતાં પરિવર્તનો સાથે મેળ બેસાડતા રહેવું જોઈએ.

પ્રેમની ઋતુઓ

સંબંધ એક બગીચા જેવો છે. જો તે સુંદર રાખવા ઇચ્છીએ તો તેને નિયમિત રીતે પાણી આપવું પડે. ખાસ કાળજી લેવી પડે, ઋતુઓ વિષે જાણીને અને પહેલેથી કહી ન શકાય તેવી વાતાવરણની પ્રકૃતિ વિષે પણ ખ્યાલ રાખવો પડે. નવાં બીજ રોપવાં પડે અને ખરાબ ઘાસ ખેંચી નાખવું પડે. એ જ રીતે, પ્રેમને જીવંત રાખવા આપણે તેની ઋતુઓ જાણવી પડે, તેની વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો પૂરી

કરવી પડે.

પ્રેમની વસંત

પ્રેમમાં પડવું એ જાણે પ્રેમની વસંત ઋતુ છે. આપણને લાગે છે કે હવે આપણે સદાકાળ સુખી રહેવાના. પોતાના સાથીદારને પ્રેમ નહિ કરીએ એવો વિચાર કે કલ્પના પણ ન થાય. આ નિર્દોષતાનો સમય છે. પ્રેમ અનંત લાગે છે. આ જાદુઈ સમયે બધું જ સંપૂર્ણ લાગે છે, અને કશા પ્રયત્ન વિના જ સુંદર રીતે ચાલ્યા કરે છે. આપણો સાથીદાર સર્વથા યોગ્ય જણાય છે. આપણે સુસંવાદિતામાં સાથે નૃત્ય પણ કરતાં રહીએ છીએ અને આપણા સદ્ભાગ્યનો આનંદ ઉઠાવીએ છીએ.

પ્રેમની ગ્રીષ્મ ઋતુ

પ્રેમની ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આપણને ખ્યાલ આવે છે કે આપણા સાથીદારને જેટલો સંપૂર્ણ માનતાં હતાં તેટલો તે છે નહિ, અને સંબંધ માટે આપણે પ્રયત્નો કરવા પડે છે. આપણો સાથીદાર તદ્દન વેગળા ગ્રહનો છે તે તો ખરું જ, પણ તેમ છતાં તે એક મનુષ્ય છે જે ભૂલો કરે છે અને કેટલીક ઉણપો પણ ધરાવે છે.

નાસીપાસી અને નિરાશા થાય છે. આ ખરાબ ઘાસને ઉખેડીને ફેંકવાનાં છે, રોપાઓને અને નાના છોડ વગેરેને આ તાપમાં વધુ પાણી પાવાનું છે. પ્રેમ આપવો એટલો સરળ રહ્યો નથી કે જોઈતો પ્રેમ મેળવવો પણ સરળ નથી. આપણે શોધીએ છીએ કે આપણે સતત કે હંમેશાં ખુશ નથી રહેતા, સતત પ્રેમભર્યા નથી હોતા. પ્રેમનું આ ચિત્ર આપણું નથી.

ઘણા સાથીદારો આ તબક્કે ભ્રાંતિમુક્ત બને છે. પણ તેઓને પ્રેમને માટે

કામ કરવું નથી. અવાસ્તવિક રીતે તેઓ માને છે કે પ્રેમની હંમેશાં વસંત ઋતુ જ હોય. પોતાના સાથીદાર પર દોષ ઢોળે છે અને પછી તેને છોડી દે છે. તેમને એ ખ્યાલ નથી આવતો કે પ્રેમ હંમેશાં સરળ નથી હોતો; તપતા સૂરજ હેઠળ તેને માટે કોઈવાર કામ કરવું પડે છે. પ્રેમની ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આપણે સાથીદારની જરૂરિયાતો પોષવાની છે અને સાથે આપણને જરૂરી પ્રેમ માગવાનો અને મેળવવાનો છે. અને આ બધું આપોઆપ નથી થતું.

પ્રેમની પાનખર

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં બગીચાનું ધ્યાન રાખવાથી આપણી મહેનતનાં ફળ હવે આ ઋતુમાં આપણને મળશે. પાનખર-શરદ ઋતુ આવી છે. સોનેરી સમય, સમૃદ્ધ અને સંતોષજનક. આપણે એક પુખ્ત પ્રેમનો અનુભવ કરી શકીશું જે સાથીદારની અને આપણી ઉણપોને સમજે છે, તેમનો સ્વીકાર કરે છે. આ સમય છે પ્રભુનો ઉપકાર માનવાનો, વહેંચવાનો ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સખત મહેનત કર્યા પછી હવે આપણે રીલેક્સ થઈ શકીએ અને આપણે ઉછેરેલા પ્રેમનો આનંદ ઉઠાવી શકીએ.

પ્રેમનો શિયાળો

ત્યાં તો ફરીથી ઋતુ બદલવાનો સમય આવે. શિયાળો બેસે. હવે સમગ્ર પ્રકૃતિ પોતાની અંદર ઠુંઠવાઈને બેસી જાય. આ સમય છે આરામનો, મનનનો, પુર્નરચનાનો સંબંધોમાં આ સમયે આપણા વણઉકેલાયેલી પીડાનો આપણે અનુભવ કરીએ કે આપણી અંદર છૂપાયેલા ઓછાયાનો. આપણું ઢાકણું ઉઘડી જાય, પીડાકારી લાગણીઓ બહાર આવે. આ સમય છે એકલા રહીને વિકાસ સાધવાનો, જ્યારે આપણે સાથીદાર પાસેથી નહિ પણ પોતાની પાસેથી જ પ્રેમ

અને સંતોષ મેળવવાનાં છે. આ સમય છે સ્વસ્થ થવાનો. આ એવો સમય છે જ્યારે પુરુષો ગુફામાં અને સ્ત્રીઓ તેમના કૂવાના તળિયે નિષ્ક્રિય પડ્યાં રહે છે.

આ પ્રેમના શિયાળા દરમિયાન પોતાને પ્રેમ કરીને સ્વસ્થ બનાવીએ કે તરત વસંત ઋતુનું આગમન થશે. ફરી એકવાર આપણને પ્રેમ, આશા અને સંભાવનાઓનો ખજાનો મળશે. આપણી આંતરિક સારવાર અને આત્મખોજના પરિણામે આપણે પોતાનાં હૃદય ખોલી શકીશું અને પ્રેમની વસંતનો આનંદ ઉઠાવી શકીશું.

સફળ સંબંધો

સંબંધોમાં સંદેશાવ્યવહારનું સુધારવા અને તેમાંથી તમારે જોઈતું હોય તે મેળવવા માટેના આ માર્ગદર્શક પુસ્તકના વાંચન પછી હવે તમે સફળ સંબંધો માટે તૈયાર છો. તમારા પોતાના વિષે આશા બાંધવા તમારી પાસે એક સારું કારણ છે: પ્રેમની દરેક ઋતુને હવે તમે ઝીલી શકશો.

મેં કંઈ હજારો દંપતીઓને પોતાના સંબંધોમાં મોટાં પરિવર્તન લાવતાં જોયાં છે-કેટલાંક પરિવર્તનો તો રાતોરાત આવ્યાં છે. મારી વીક-એન્ડની સેમિનારમાં તેઓ શનિવારે આવે અને રવિવારે રાત સુધીમાં તો ફરી પ્રેમમાં હોય. આ પુસ્તક વાંચીને તમને જે નવી અંત:દૃષ્ટિઓ પ્રાપ્ત થઈ હોય તેનો અમલ કરીને અને એ યાદ રાખીને કે પુરુષો આવે મંગળ ગ્રહથી અને સ્ત્રીઓ આવે શુક્રના ગ્રહથી, તમે પણ એવી જ સફળતા મેળવશો.

પણ મારે એ ચેતવણી તમને આપવી જોઈએ કે પ્રેમને પણ ઋતુઓ હોય છે. વસંતઋતુમાં તે સરળ છે, પણ ગ્રીષ્મમાં તેને માટે ઘણી મહેનત કરવી પડે. પાનખર વખતે તમે ઉદાર મનના અને સંતુષ્ટ બનો, પણ શિયાળામાં સૂનકાર!

સંબંધો માટે આ ગ્રીષ્મ ઋતુ દરમિયાન તમારી જરૂર હોય તે માહિતી અને કરવાના કામને ભૂલી જવું સરળ છે. પાનખરમાં તમે જે પ્રેમનો અહેસાસ કરો છો, તે શિયાળામાં ભૂલાઇ જાય છે.

પ્રેમની ગ્રીષ્મ ઋતુમાં, જ્યારે મહેનત પડે અને તમારો જરૂરી પ્રેમ મળે નહિ, તમે અચાનક એ બધું જ ભૂલી જાવ જે આ પુસ્તકમાંથી તમે જાણ્યું હોય. બધું એક ક્ષણમાં જ જતું રહે. તમે સાથીદારને દોષી ઠરાવો અને તેની જરૂરિયાતોને કઈ રીતે પોષવી તે વીસરી જાવ.

જ્યારે શિયાળાની શૂન્યતા શરૂ થાય, ત્યારે તમે લાચાર અને આશાહીન બની જાવ. પોતાની જાતને દોષ દેવા લાગો અને પોતાને કઈ રીતે પ્રેમ કરવો અને માવજત આપવી તે પણ ભૂલી જાવ. તમે તમારા પર અને સાથીદાર પર પણ શંકા કરવા લાગો. તમે છિદ્રાન્વેષી બનો અને બધું છોડવા તૈયાર થઈ જાવ. પણ યાદ રાખો કે આ તો ચક્રનો એક હિસ્સો માત્ર જ છે. સવાર પડે તે પહેલાનું અંધારું સૌથી વધુ ઘેરું હોય છે.

સંબંધોમાં સફળતા મેળવવા માટે આપણે પ્રેમની આ વિવિધ ઋતુઓને સ્વીકારવી અને સમજવી જોઈએ. કેટલીકવાર પ્રેમ સરળતાથી વહે છે, આપોઆપ વહે છે; બીજા સમયે તેને પ્રયત્ન કરવો પડે છે. કેટલીકવાર આપણું હૃદય છલોછલ હોય તો કેટલીકવાર ખાલીખમ. આપણા સાથીદાર પાસે પણ એ રીતે આપણે અપેક્ષા ન રાખવી જોઈએ કે તે હંમેશાં પ્રેમભર્યો હોય, કે પ્રેમભર્યા કેમ રહેવું તે તેને યાદ પણ રહે. આપણને પોતાને પણ આ સમજની ભેટ આપવી જોઈએ અને પ્રેમ કરવા વિષે આપણે જે શીખ્યાં તે બધું સતત યાદ રહેશે તેવી અપેક્ષા પણ ન રાખવી.

શીખવાની પ્રક્રિયામાં સાંભળવું અને અમલ કરવો એટલું જ નહિ પણ વિસરવું અને ફરી યાદ કરવું પણ સામેલ છે. આ સમગ્ર પુસ્તકમાં તમે એવી વાતો શીખ્યા છો જે કદાચ તમારા માતાપિતાએ શીખવાડી શક્યા નહિ હોય. પણ તેઓ તે જાણતા પણ નહોતાં એ સ્વીકારો અને છતાં હવે તેમે તો જાણો છો માટે પ્લીઝ વાસ્તવિક બનો. પોતાની જાતને ભૂલ કરવાની પરવાની પણ આપો. અહીં મળેલી ઘણી અંતદૃષ્ટિ થોડા સમય માટે ભૂલી પણ જવાશે. શિક્ષણનો સિદ્ધાંત કહે છે કે કંઈક નવું શીખવા માટે આપણે તેને ૨૦૦ વખત સાંભળવું જોઈએ. આપણે પોતાને આ પુસ્તકમાંથી મળેલી બધી અંતઃદૃષ્ટિ યાદ રાખવાની (કે સાથીદાર પાસેથી પણ) અપેક્ષા ન રાખવી જોઈએ. આપણે ધીરજ રાખવી અને જે કોઈ નાના પગલાં ભરી શકાય તેની કદર કરવી. આ વિચારો સાથે કામ કરવામાં અને જીવનમાં ઉતારવામાં સમય તો લાગે જ.

તેથી જ, આપણે આ વાત ૧૦૦-૨૦૦ વખત સાંભળવાનું જરૂરી છે, એટલું જ નહિ, આપણે અતીતમાં જે શીખ્યા તે ભૂલવાનું પણ એટલું જ જરૂરી છે. આપણે સફળ સંબંધ કેવી રીતે બાંધવો તે શીખવા આવતા કોઈ નિર્દોષ બાળકો તો નથી. આપણા માતાપિતાએ જે સંસ્કૃતિમાં આપણને ઉછેર્યા તેણે, અને વળી આપણા પોતાના પીડાકારી અનુભવોએ આપણું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું છે. આ નવા શાણપણને જીવનમાં ઉતારવા અને સફળ સંબંધોમાં જોડવાની વાત પડકારરૂપ છે. તમે તો પાયોનિયર છો. તમે નવી જમીન પર ચાલી રહ્યા છો. કોઈવાર રસ્તે ભૂલા પણ પડી જવાય, તમારાથી અને તમારા સાથીદારથી એવી અપેક્ષા પણ રાખો. આ માર્ગદર્શિકાને એક નકશાની જેમ વાપરો તો જે તમને એ નવી જમીનોમાંથી ફરી ફરીને સાચે રસ્તે ચડાવશે.

તમારી સામેની વિજાતીય વ્યક્તિ સાથે જ્યારે તમે હવે પછી સહેજ

Loc 20735

નાસીપાસ થાવ ત્યારે યાદ કરો કે પુરુષો આવે મંગળ ગ્રહથી અને સ્ત્રીઓ આવે શુક્ર ગ્રહથી. આ પુસ્તકમાંથી તમે બીજું કશું યાદ ન રાખી શકો, એ વાત યાદ રાખીને કે આપણે જુદાં છીએ. ભિન્ન છીએ, તો તેથી પણ તમને વધુ પ્રેમભર્યા બનવામાં મદદ મળશે. ધીરે ધીરે તમે જો સાચા-ખોટાનો નિર્ણય કરવાનું, દોષારોપણ અને પોતાને જોઈતું હોય તેની સતત માગણી કરવાનું છોડી દેશો તો તમે પણ જે પ્રેમને ઈચ્છો છો, જે જરૂરી છે અને જેને લાયક છો, તે પ્રેમ ચોક્કસ મેળવી શકશો.

તમારે માટે ભરપૂર આશાભર્યું જીવન પડ્યું છે. તમે પ્રેમ અને જ્ઞાનપ્રકાશમાં આગળ વધો એવી મારી શુભેચ્છા. તમારા જીવનમાં એક પરિવર્તન લાવવા દેવા માટે તમારો આભાર.